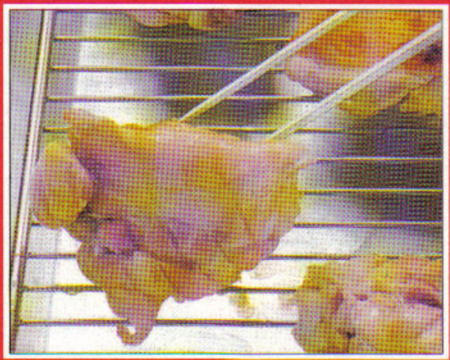
GUARDA e CUCINA

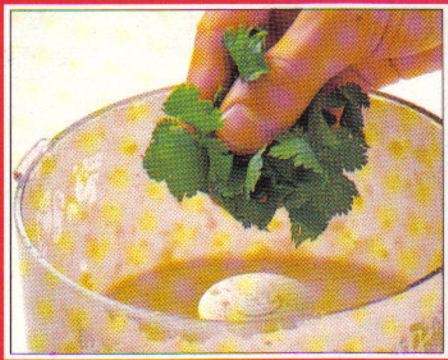
Successo a tavola, con le ricette illustrate passo dopo passo

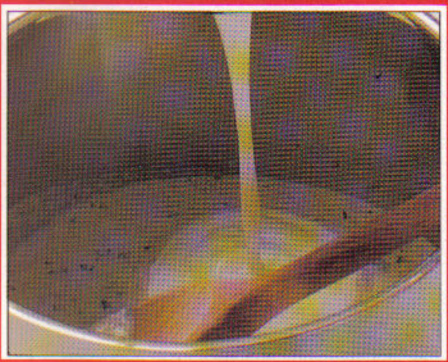
LE CARNI GRIGLIATE

5











FABBRI EDITORI

GUARDA e CUCINA

LE CARNI GRIGLIATE

FABBRI EDITORI

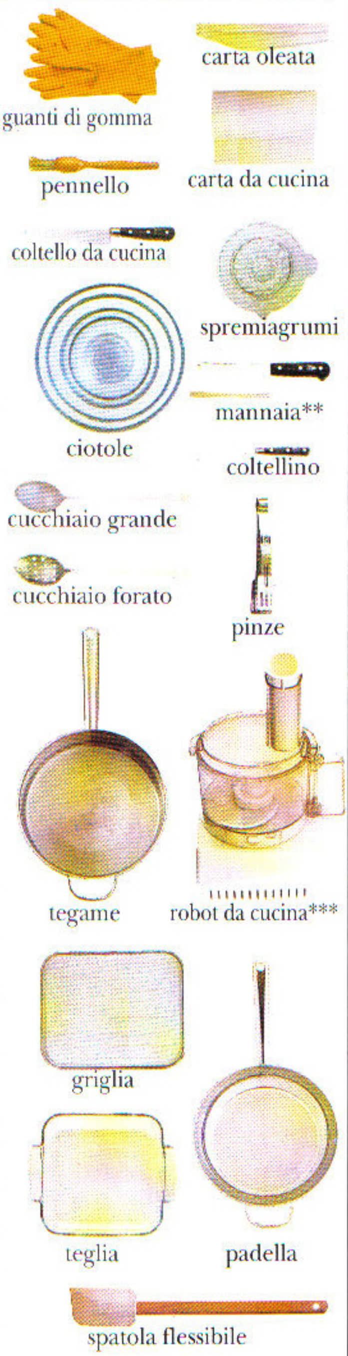
LE CARNI GRIGLIATE

La cottura alla griglia è antica come l'uomo e, per alcuni alimenti come la carne, è quella che più ne rispetta i sapori e la consistenza. Tecnicamente abbastanza semplice, si moltiplica in mille proposte a seconda degli ingredienti della marinata e delle salse di accompagnamento, così che ogni cultura gastronomica propone la sua ricetta. In questo fascicolo sono raccolti i contributi più significativi di diversi angoli del mondo: dal Messico alla Francia, dall'Italia alla Thailandia. I vari tipi di carne sono presentati con la verdura di contorno più indicata, per creare un insieme armonico di sapori e di colori.

MAIALE CON SALSA BARBECUE E VERDURE

DOSI PER 6 PERSONE — PREPARAZIONE 35-40 MINUTI* — COTTURA 40-50 MINUTI

UTENSILI



** oppure un batticarne o un matterello

*** oppure un frullatore



Un piatto di origine chiaramente messicana, reso gustoso e saporito grazie all'uso della piccante salsa barbecue e accompagnato, per creare un piacevole contrasto, da una fresca dadolata di verdure miste.

** più 2-8 ore di tempo per la marinatura*

COSA COMPERARE

1 kg di lonza di maiale

3 avocadi maturi

1 limone

3 tortillas di granturco

75 ml di olio di oliva

Per la dadolata di verdure e la salsa barbecue

2 cipolle grandi

4 spicchi d'aglio

3-4 rametti di coriandolo fresco

2 peperoncini verdi freschi

1 kg di pomodori

1 peperone rosso o giallo

1 limone

Tabasco

sale

3 cucchiai di olio

1 cucchiaio di semi di coriandolo

4 lime

4 cucchiai da tavola di aceto di vino rosso

125 ml di sciroppo nero di melassa

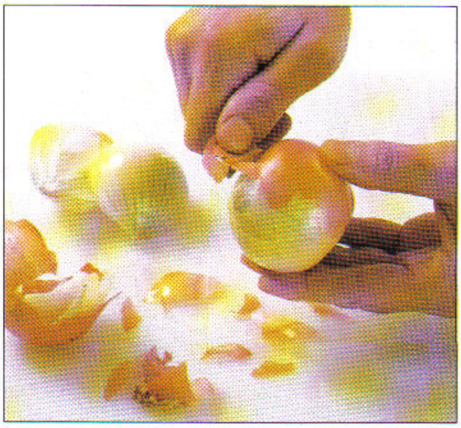
INGREDIENTI



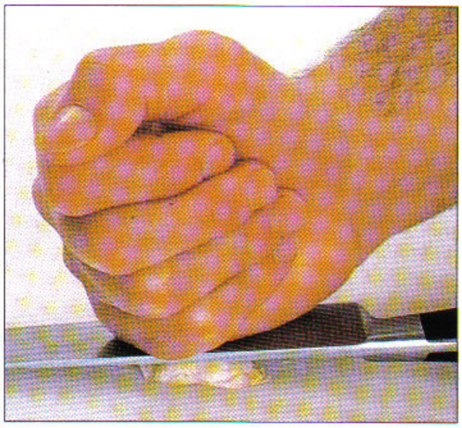
SEQUENZA DI LAVORO

1. PREPARAZIONE DELLE VERDURE E DELLA SALSA BARBECUE
2. PREPARAZIONE DELLA LONZA DI MAIALE
3. GUARNIZIONE E GRIGLIATURA DEL MAIALE

1 PREPARAZIONE DELLE VERDURE E DELLA SALSA BARBECUE



1 Pelare le cipolle e dividerle a metà senza tagliare la radice. Fare delle incisioni orizzontali sempre senza tagliare la radice. Quindi affettare verticalmente e perpendicolarmente per ottenere dei dadini.



2 Porre di piatto la lama del coltello da cucina sopra ogni spicchio d'aglio e schiacciarlo premendo con il pugno. Eliminare la buccia e tritare finemente.

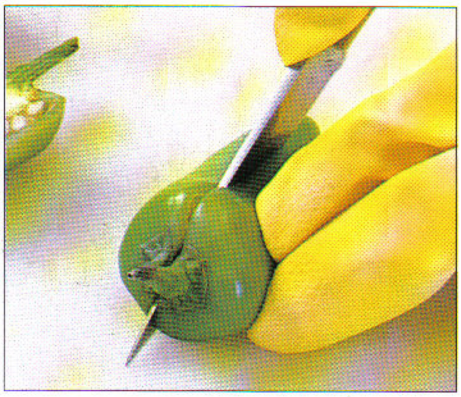


3 Staccare le foglie di coriandolo dal gambo, riunirle sul tagliere e sminuzzarle finemente. Eliminare il torsolo e i semi dai peperoncini e tagliarli a dadini (vedi riquadro sotto).

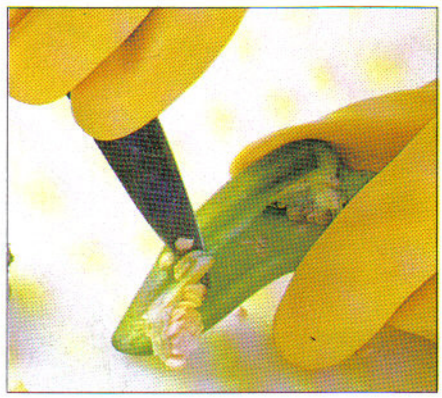
COME PULIRE E TAGLIARE A DADINI I PEPERONCINI FRESCHI



Bisogna tritare bene i peperoncini per poterli amalgamare con gli altri ingredienti. Per un gusto più piccante aggiungere anche i semi. Quando si manipolano, usare guanti di gomma ed evitare di toccarsi gli occhi perché i peperoncini contengono una sostanza molto irritante.

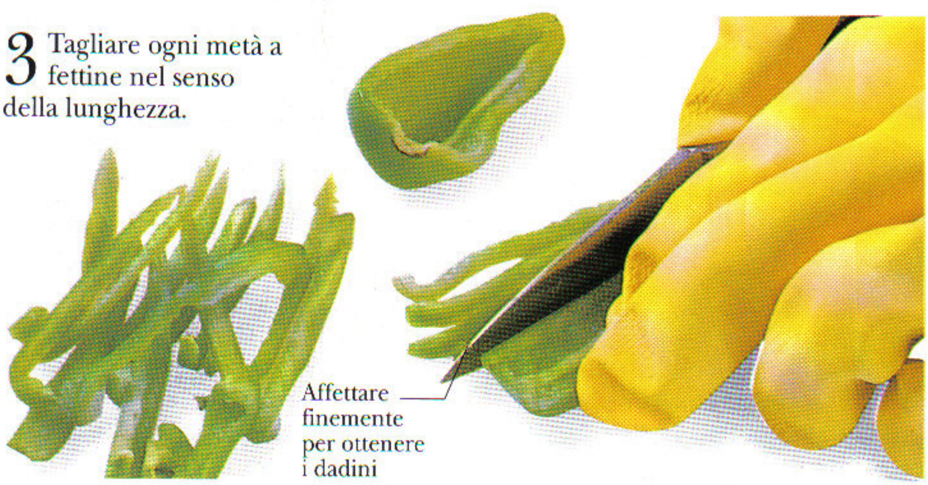


1 Tagliare a metà i peperoncini nel senso della lunghezza.



2 Eliminare il torsolo, i filamenti bianchi e i semi.

3 Tagliare ogni metà a fettine nel senso della lunghezza.





4 Tenendo insieme le fettine tagliarle orizzontalmente, a dadini.



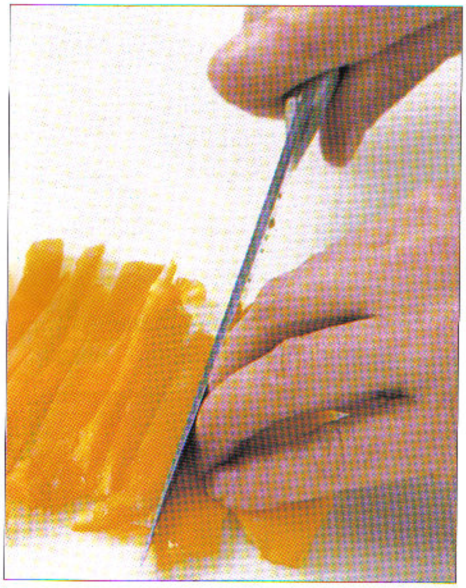
4 Incidere una croce sulla base di ogni pomodoro. Immergere i pomodori in acqua bollente per 8-15 secondi. Porli in una ciotola con acqua fredda, quindi pelarli. Tagliarli a metà e quindi eliminare i semi. Tritarli.

I colori e la consistenza contrastanti sono l'essenza della dadolata



L'unione di sapori freschi e piccanti stimola il gusto

5 Per preparare la dadolata, unire in una ciotola grande metà cipolla, un quarto di aglio, il coriandolo, metà dei peperoncini e un terzo dei pomodori.

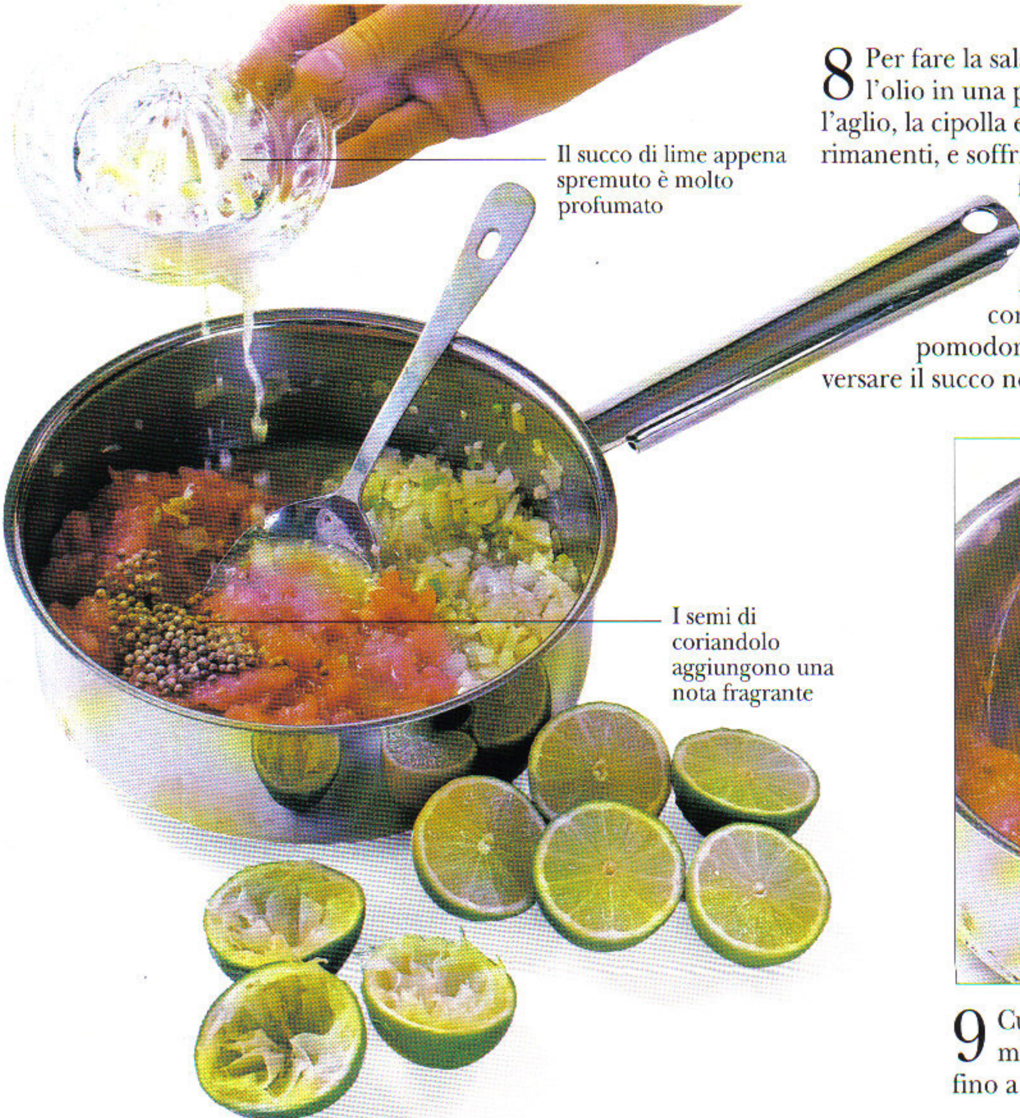


6 Tagliare a metà il peperone ed eliminare i semi, il torsolo e i filamenti bianchi interni. Porre ogni metà peperone con la parte tagliata rivolta in basso e schiacciarla con la mano, quindi tagliarla a fettine. Riunire le fettine e tagliarle a dadini.

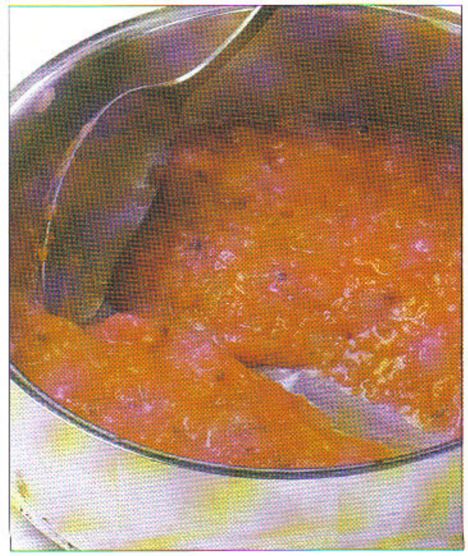


Il peperone giallo aggiunge un tocco croccante alla dadolata

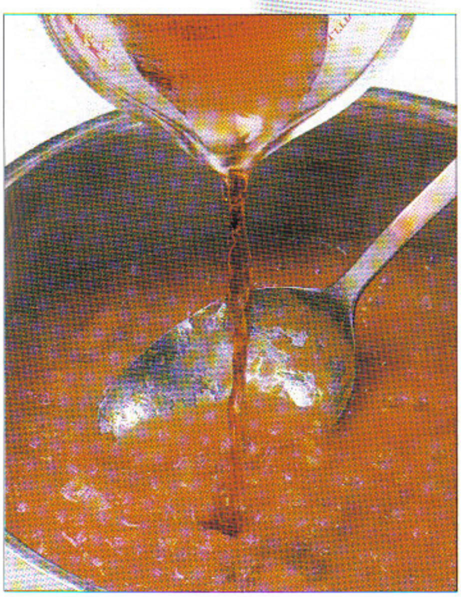
7 Aggiungere i dadini di peperone agli ingredienti della dadolata insieme al succo del limone. Insaporire con il Tabasco e salare, quindi coprire e mettere in frigorifero.



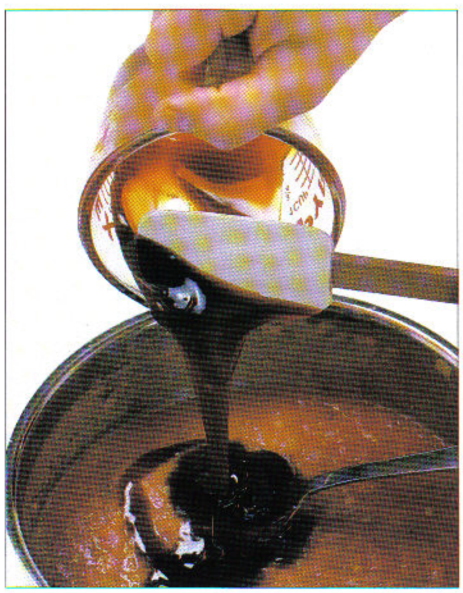
8 Per fare la salsa barbecue, scaldare l'olio in una padella, aggiungere l'aglio, la cipolla e i peperoncini rimanenti, e soffriggere per 3-4 minuti fino a che il tutto diventa morbido. Aggiungere i semi di coriandolo e i restanti pomodori. Spremere i lime e versare il succo nella salsa.



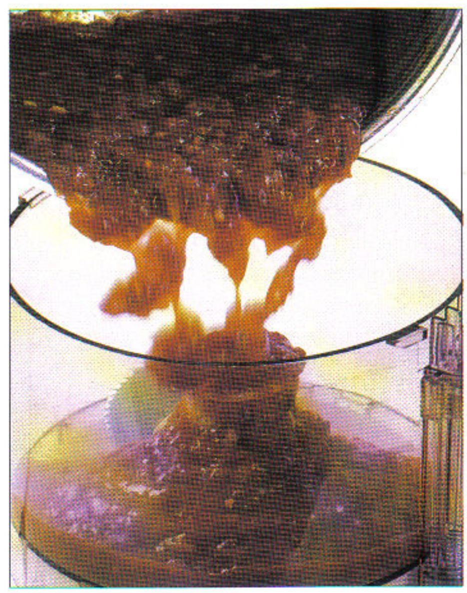
9 Cuocere a fuoco medio per 15 minuti, mescolando ogni tanto, fino a quando la salsa diventa densa.



10 Aggiungere l'aceto di vino rosso e far bollire per 8-10 minuti, finché si addensa di nuovo.

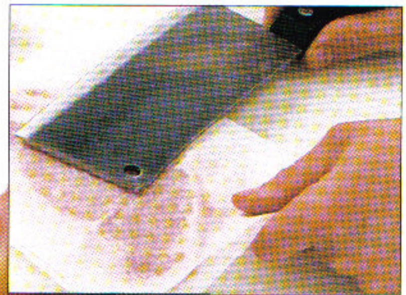


11 Unire, mescolando, lo sciroppo di melassa e lasciar bollire per altri 2 minuti. Salare.



12 Lasciar intiepidire un po' la salsa, frullarla con il robot da cucina, quindi farla raffreddare.

2 PREPARAZIONE DELLA LONZA DI MAIALE

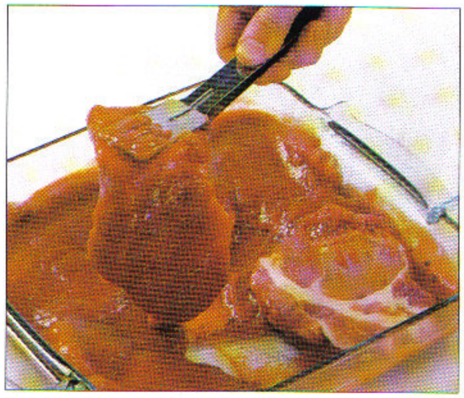


1 Eliminare parte del grasso e della cartilagine dal maiale, quindi tagliare la carne in 6 fette. Mettere ogni fetta fra due fogli di carta oleata e batterla con la parte piatta della mannaia (o col batticarne) fino a ridurla allo spessore di circa 1 cm.

I CONSIGLI

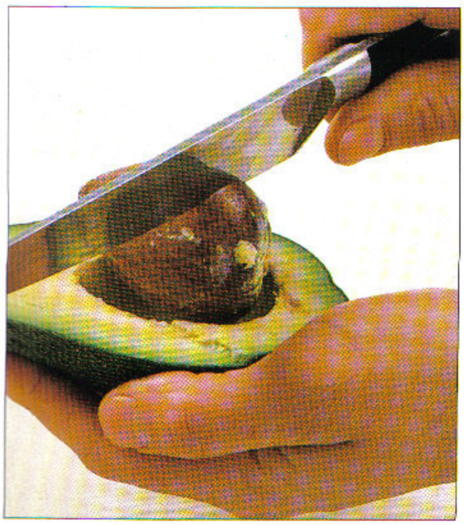
"Battere la carne permette di ottenere una cottura più veloce e uniforme senza che la carne si asciughi troppo."





2 Mettere le fette di maiale in una teglia, versarvi sopra la salsa barbecue fredda e girare la carne per ricoprirla uniformemente. Coprire la teglia e tenerla in frigorifero da 2 a 8 ore.

3 GUARNIZIONE E GRIGLIATURA DEL MAIALE



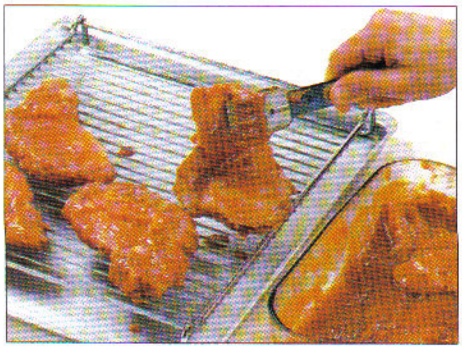




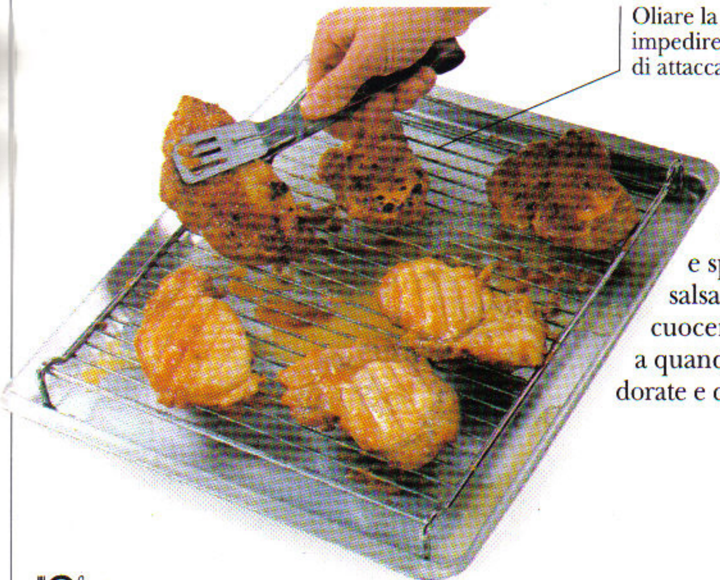
1 Accendere il grill. Tagliare a metà gli avocadi. Inserire per alcuni millimetri la lama del coltello da cucina nei noccioli e, girandola delicatamente, estrarli dal frutto. Oppure estrarli con un cucchiaino.

2 Spremere il limone. Con il coltellino, pelare le metà di avocado, tagliarle a fettine sottili e appoggiarle sul piatto. Pennellarle immediatamente col succo di limone in modo che non anneriscano.

3 Tagliare le tortillas a strisce di 5 mm, aggiungerle a 50 ml di olio riscaldato nella padella e friggerle per 1-2 minuti fino a quando diventeranno croccanti. Metterle in forno tiepido su carta da cucina.



4 Spennellare la griglia del grill con olio. Con le pinze prendere ogni fetta di maiale e, lasciando che la salsa in eccesso coli via, appoggiarla sulla griglia. Farla cuocere per 5-7 minuti a circa 5 cm dal grill finché non è dorata e abbrustolita.



Oliare la griglia per impedire al maiale di attaccarsi

5 Rigirare le fette di carne e spennellarle con la salsa barbecue. Far cuocere 5-7 minuti fino a quando saranno ben dorate e completamente cotte.

SERVIRE IN TAVOLA

Trasferire il maiale nei piatti. Su alcune foglie di insalata porre un po' della dadolata di verdure e guarnire con erbe aromatiche. Disporre sul piatto anche le tortillas e le fettine di avocado.



Le fettine di avocado creano un fresco contrasto con il maiale speziato

VARIANTE

BISTECCA ALLA BARBECUE

Una bistecca con l'osso o una di sottofiletto può sostituire il maiale.



1 Preparare la dadolata di verdure e la salsa barbecue come già descritto.

2 Eliminare da 6 bistecche con l'osso, o da bistecche di sottofiletto, spesse circa 2 cm, il grasso e la cartilagine. Marinarle nella salsa barbecue come descritto. Non aggiungere né avocado né tortillas.

3 Scaldare il grill e grigliare le bistecche come descritto, calcolando 3-4 minuti per carne al sangue o 5-6 per carne più cotta. Spennellare le bistecche su entrambi i lati con altra salsa e cuocere 3-4 minuti per parte per carne al sangue, 5-6 per carne più cotta. La carne al sangue deve essere spugnosa al tatto, mentre la carne più cotta resisterà al tatto se schiacciata con un dito.

4 Togliere la carne dal grill e pennellarla con altra salsa barbecue. Servirla con la dadolata di verdure su di un letto di foglie tenere di spinaci crudi ed erbe aromatiche.

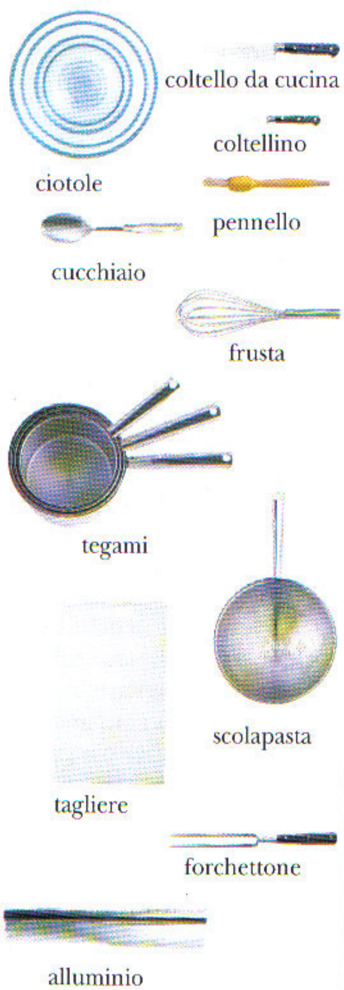
SUGGERIMENTI UTILI

La salsa barbecue può essere preparata 2-3 giorni prima e conservata in frigorifero. La carne può essere preparata e marinata 8 ore prima, ma va grigliata appena prima di servirla.

COSCE DI POLLO SPEZIATE CON INSALATA CALDA DI PATATE

DOSI PER 4 PERSONE | PREPARAZIONE 20-25 MINUTI | COTTURA 35-40 MINUTI

UTENSILI





Queste cosce di pollo speziate risultano veramente ottime se cotte su una griglia alimentata da carbone di legna, accompagnate da pannocchie di granturco. Per l'insalata di patate, è meglio scegliere patatine piccole, novelle, che manterranno così la loro forma durante la cottura.

COSA COMPERARE

8 cosce di pollo, olio di semi per la griglia
Per il composto speziato
125 g di burro, 2 cucchiai di chutney al mango
2 cucchiai di passata di pomodoro o di tomato ketchup
2 cucchiai di salsa Worcestershire
1 cucchiaino di noce moscata grattugiata
1 cucchiaino di pasta di acciughe
sale, pepe
pepe di Cayenna oppure Tabasco
Per l'insalata di patate
750 g di patate novelle
30 ml di aceto di vino rosso
1 cucchiaino di senape di Digione
90 ml di olio di semi
qualche rametto di prezzemolo
qualche filo di erba cipollina, sale e pepe

I CONSIGLI

"Al posto delle cosce di pollo si possono anche utilizzare galletti, da servire interi, che richiedono una cottura di circa 25 minuti."

INGREDIENTI



SEQUENZA DI LAVORO

1 PREPARAZIONE DEL COMPOSTO

2 PREPARAZIONE DELL'INSALATA

3 PREPARAZIONE E COTTURA DEL POLLO

1 Preparazione del composto



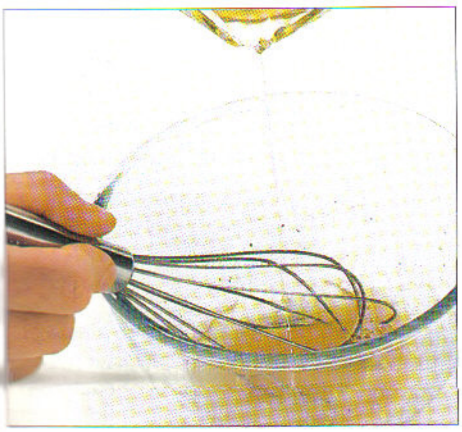
1 Far fondere il burro a fuoco dolce in un piccolo tegame. Tritare i pezzi di frutta del chutney.



2 Porre il chutney in una piccola ciotola e unire il burro fuso e gli altri ingredienti del composto speziato, insaporendo il tutto con un pizzico di pepe di Cayenna oppure con qualche goccia di Tabasco. Mescolare bene con un cucchiaio di metallo, quindi assaggiare e correggere di sale e pepe.

Il composto speziato sarà una copertura gustosa e saporita per il pollo

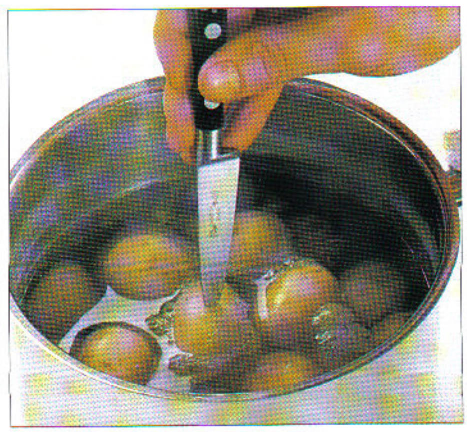
2 Preparazione dell'insalata



1 Preparare una vinaigrette con l'aceto, la senape, l'olio, una presa di sale e un pizzico di pepe.



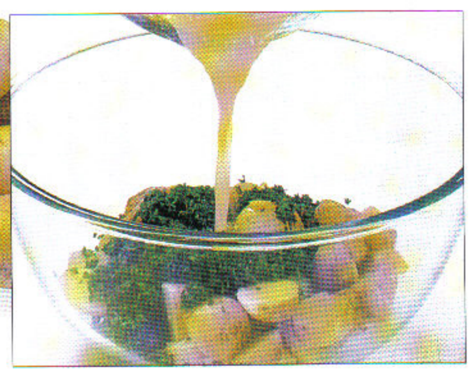
2 Con il coltello da cucina, tritare il prezzemolo e l'erba cipollina.



3 Lavare le patate accuratamente per eliminare ogni residuo terroso; lasciarle intere, senza sbucciarle. Porre le patate in un tegame pieno di acqua salata e portare a ebollizione. Coprire e lasciare cuocere per 15-20 minuti, fino a quando saranno tenere.



4 Scolare bene le patate in uno scolapasta, quindi tagliarle a fette piuttosto consistenti e porle in una grossa ciotola.



5 Mentre le patate sono ancora calde, unire le erbe tritate e versare la vinaigrette; mescolare. Coprire con alluminio e tenere in caldo.

COME TRITARE LE ERBE



1 Togliere foglie o rametti dagli steli, quindi porli su un tagliere.



2 Con un coltello da cucina molto affilato, tagliare finemente le foglie e i rametti.

I CONSIGLI

"Per facilitare l'operazione di tritare le erbe, specie se si tratta di quantità notevoli, tenerle raccolte a mazzetto con una mano."



3 Tenendo la punta della lama contro il tagliere e facendo oscillare il manico del coltello, tritare le erbe aromatiche più o meno finemente.

!ATTENZIONE!

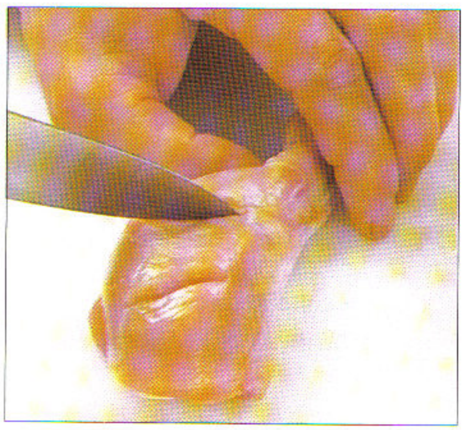
Non tritare troppo finemente le erbe più delicate, come basilico e dragoncello.

3 PREPARAZIONE E COTTURA DEL POLLO



Poco sale sulle dita vi servirà per afferrare più saldamente la pelle del pollo

1 Scaldare il grill, quindi pennellarne la griglia con dell'olio. Utilizzando il coltello da cucina, tagliare la pelle delle cosce ed eliminarla.



2 Incidere più volte diagonalmente la carne delle cosce utilizzando la punta del coltello.



Lo strato di composto deve essere uniforme

3 Distribuire con il pennello uno strato uniforme di composto speziato su ogni coscia, facendolo penetrare bene nei tagli. Sistemare le cosce sulla griglia unta d'olio.



4 Cuocere le cosce tenendo la griglia a 7,5-10 cm di distanza dal fuoco, girandole una volta sola con il forchettone.



VARIANTE

ALI DI POLLO SPEZIATE

Questo piatto saporito è anche uno snack appetitoso, adatto da servire con un pranzo a buffet.



1 Preparare il composto speziato come indicato per la ricetta principale.
2 Utilizzare, al posto delle cosce di pollo, 12-14 ali. Tagliarne le estremità ed eliminarle, quindi ricoprire con il composto e cuocerle come suggerito.
3 Eliminare l'insalata di patate.

5 Durante la cottura spennellare sulle cosce il restante composto speziato. Continuare la cottura per circa 10-12 minuti per lato, fino a quando le cosce saranno dorate e tenere.



La copertura speziata può essere più o meno piccante, a piacimento

SERVIRE IN TAVOLA

Sistemare l'insalata di patate in singoli piatti e disporvi accanto due cosce di pollo.

– SUGGERIMENTI UTILI –

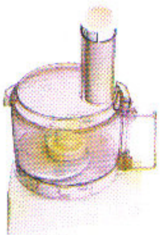
Le cosce di pollo e l'insalata possono essere preparate con un giorno di anticipo e conservate, coperte, in frigorifero. Le cosce possono essere servite calde, tiepide o fredde, a piacimento.

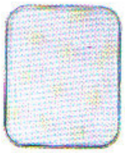
COSCE DI POLLO ALLA GRIGLIA CON YOGURT

DOSI PER 4 PERSONE — PREPARAZIONE 20-25 MINUTI* — COTTURA 15-20 MINUTI

UTENSILI


carta da cucina


robot da cucina **


piastra


pennello


coltello da cucina

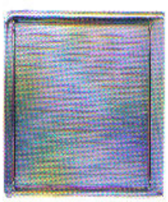

coltello a spatola


forchettone


cucchiaio di legno


tagliere


tegame


griglia
e leccarda


ciotola

** o un frullatore



In questa ricetta particolare, che ricorda la cucina medio-orientale, lo yogurt svolge un doppio ruolo: ammorbidisce il pollo e rende più ricca e densa la salsa. Durante i mesi estivi, potete cuocere le cosce di pollo su un barbecue all'aperto. Le cosce di pollo e la salsa al coriandolo possono essere servite calde o a temperatura ambiente, a piacere.

SUGGERIMENTI UTILI

La salsa può essere preparata anche con un giorno d'anticipo e tenuta, coperta, in frigorifero. Al momento dell'uso, deve essere scaldata a fuoco dolce, di modo che non si separi prendendo il bollore. Il pollo può essere tenuto nella marinata fino a un massimo di 24 ore, ma deve sempre essere cotto solo al momento del consumo.

* *più 3-4 ore per la marinatura*

COSA COMPERARE

8 cosce di pollo, 250 ml di yogurt

sale e pepe

olio di semi per la griglia

Per la salsa al coriandolo

1 cipolla, 2 spicchi d'aglio

2 cucchiai di olio di semi, 2 cucchiai di coriandolo macinato

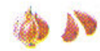
250 ml di yogurt

qualche rametto di coriandolo fresco

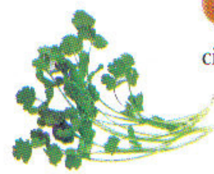
125 ml di panna acida, sale e pepe

INGREDIENTI

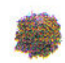

cosce di pollo


spicchi d'aglio


cipolla


coriandolo fresco


yogurt


coriandolo macinato


panna acida


olio di semi

SEQUENZA DI LAVORO

1 PREPARAZIONE DEL POLLO

2 COTTURA DEL POLLO

3 PREPARAZIONE DELLA SALSA AL CORIANDOLO

1 PREPARAZIONE DEL POLLO

1 Porre le cosce di pollo in una capiente ciotola e versarvi sopra lo yogurt. Aggiustare di sale e pepe a piacere.

Mescolare lo yogurt prima di utilizzarlo, in modo che diventi omogeneo



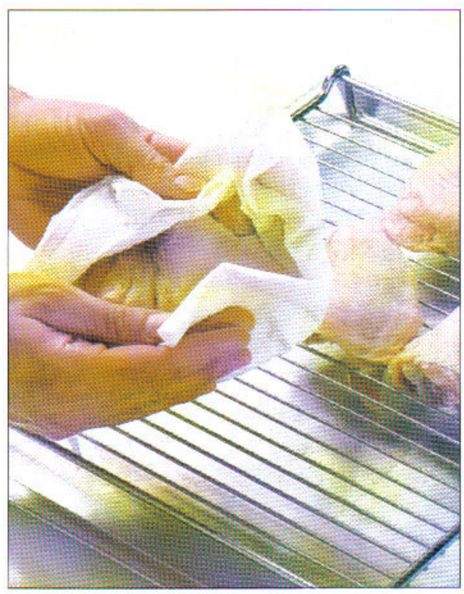


2 Con le mani girare le cosce di pollo fino a quando saranno perfettamente rivestite di yogurt, quindi coprire la ciotola con della pellicola trasparente e lasciar marinare in frigo per 3-4 ore.

3 Scaldare la griglia, poi ungerne la superficie di olio. Togliere le cosce di pollo dalla ciotola, quindi, aiutandovi con il coltello a spatola, eliminare tutto lo yogurt.



Utilizzare il coltello a spatola per togliere lo yogurt



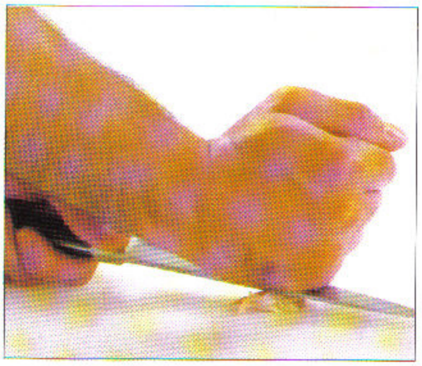
4 Asciugare le cosce di pollo con carta da cucina, poi sistemarle adeguatamente sulla griglia.



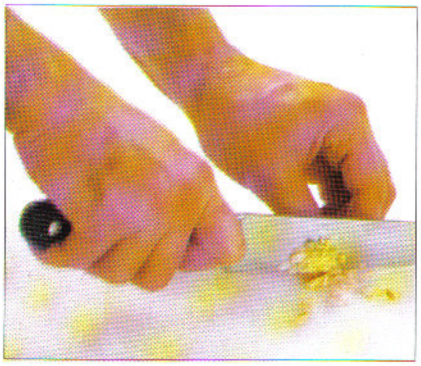
COME PELARE E TRITARE L'AGLIO



1 Per separare gli spicchi d'aglio, schiacciarli con le mani, ponendole una sopra l'altra per aumentare la pressione. In alternativa, staccare uno spicchio alla volta dall'intera testa.

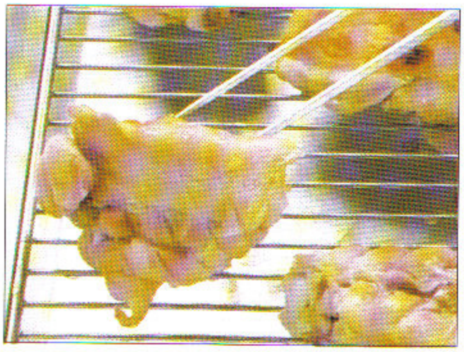


2 Schiacciare lo spicchio con un coltello da cucina tenuto di costa per staccare la pellicina, quindi toglierla con le dita.



3 Porre il coltello di costa sullo spicchio d'aglio pelato, quindi schiacciarlo bene. Tritare finemente lo spicchio, facendo oscillare la lama del coltello.

2 COTTURA DEL POLLO

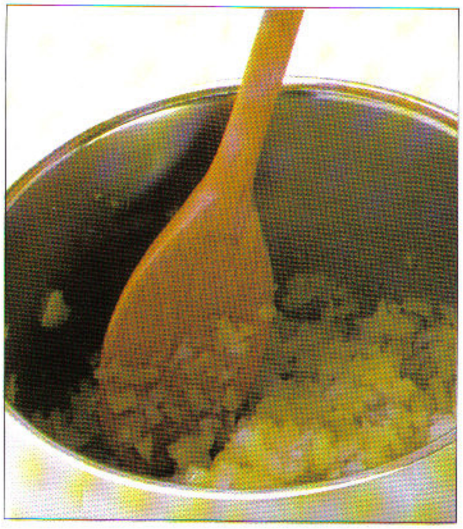


1 Cuocere alla griglia le cosce di pollo per 8-10 minuti, tenendole a circa 7,5 cm dal fuoco. Girarle durante la cottura.

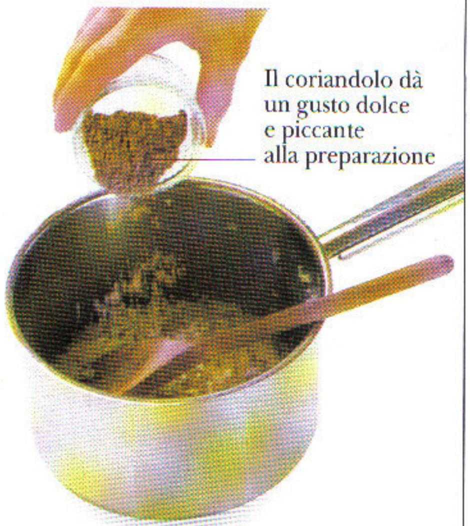
2 Proseguire la cottura per 7-10 minuti, fino a quando il pollo sarà ben dorato all'esterno. Durante la cottura del pollo preparare la salsa al coriandolo.



3 PREPARAZIONE DELLA SALSA AL CORIANDOLO

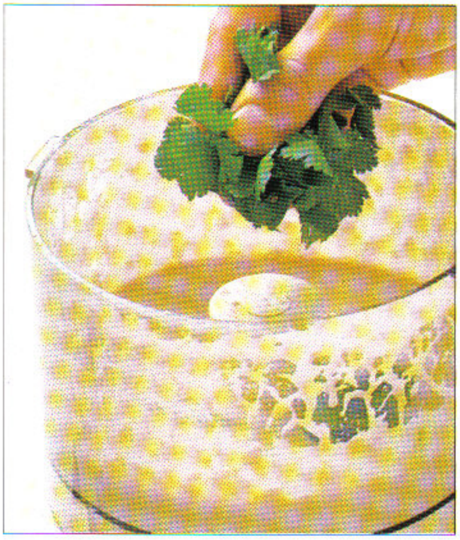


1 Tritare la cipolla e l'aglio (per quest'ultimo, vedere riquadro a fianco). Far scaldare l'olio in un tegame e farvi appassire la cipolla.

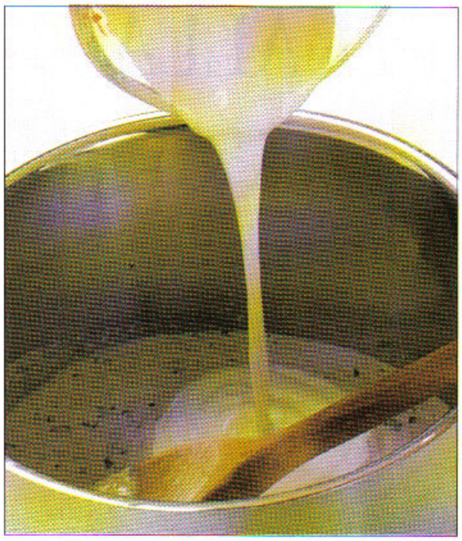


Il coriandolo dà un gusto dolce e piccante alla preparazione

2 Unirvi il coriandolo in polvere e l'aglio e continuare la cottura per altri 2-3 minuti, sempre mescolando.



3 Lavorare nel robot da cucina il composto di cipolle e lo yogurt. Unire il coriandolo fresco e proseguire fino a quando il tutto si sarà ben amalgamato.



4 Riversare il composto nel tegame, unirvi la panna acida, sale e pepe. Far scaldare la salsa, mescolandola spesso. Assaggiare e aggiustare di sale.

! ATTENZIONE!

Quando si scalda una salsa a base di yogurt o di panna acida, non farla bollire altrimenti si separerà.

SERVIRE IN TAVOLA

Sistemare due cosce di pollo su ogni piatto preriscaldato e distribuirvi intorno la salsa.

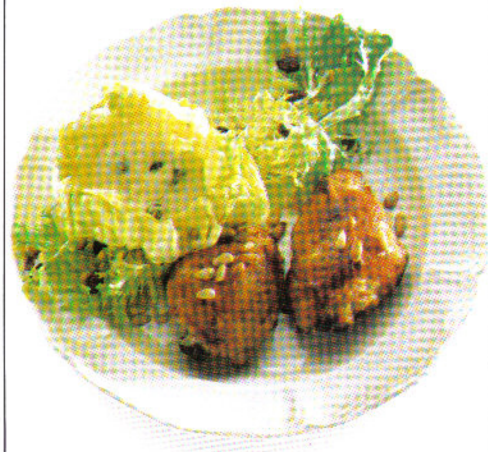


Rametti di menta fresca aggiungono colore e completano il piatto

Un'insalata di tabouleh è un ottimo contorno per queste cosce speziate

VARIANTE

COSCE DI POLLO ALLA GRIGLIA CON YOGURT E MIELE



1 Lasciar marinare il pollo come indicato nella ricetta principale, unendovi 2 cucchiai di miele e 1 cucchiaio di zenzero macinato.



2 Nel frattempo, distribuire su una placca 60 g di pinoli e cuocerli a 190 °C per 5-8 minuti, fino a quando saranno uniformemente dorati, quindi tenerli da parte.

3 Cuocere il pollo alla griglia come indicato, senza eliminare lo yogurt ma anzi spennellando la restante crema di yogurt durante la cottura.

4 Mentre il pollo sta cuocendo, preparare la salsa come suggerito nella ricetta principale non utilizzando però il coriandolo, sia macinato sia intero. Dopo che la salsa è stata ridotta in purea con il robot da cucina, unirvi la panna acida e 80 g di uvetta, quindi cuocere come indicato.

5 Porre il pollo su piatti singoli e distribuirvi sopra i pinoli tostati.

6 Servire la salsa a parte oppure versata in coppette foderate di foglie di lattuga. Un altro ottimo accompagnamento è una semplice insalata verde.

POLLETTI ALLA GRIGLIA CON SALSA AI FUNGHI

DOSI PER 2 PERSONE | PREPARAZIONE 30-40 MINUTI | COTTURA 35-40 MINUTI

UTENSILI





Una saporita ricetta che tradisce la chiara origine francese, dove i funghi e l'aromatica senape di Digione hanno un ruolo di primo piano.
Al posto dei polletti si possono utilizzare delle quaglie oppure un pollo di maggiori dimensioni.

COSA COMPERARE

2 polletti
olio per la griglia
30 g di burro
1 cucchiaino di senape di Digione
2 cucchiai di pangrattato
sale, pepe
1 mazzetto di crescione per decorare

Per la salsa ai funghi

60 g di burro
15 g di farina
150 g di funghi
2 scalogni
1 spicchio d'aglio
60 ml di vino bianco secco
60 ml di aceto di vino bianco
2 cucchiaini di senape di Digione
375 ml di brodo di pollo, sale e pepe

INGREDIENTI



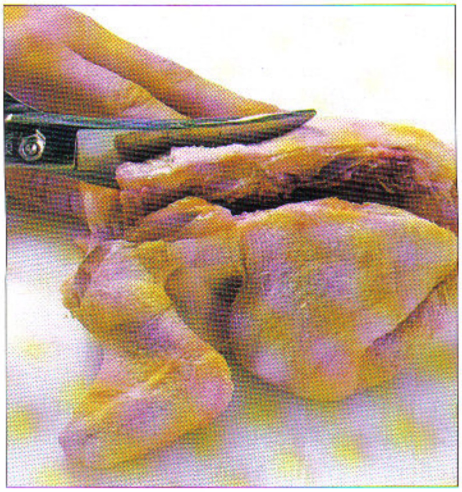
SEQUENZA DI LAVORO

1 PREPARAZIONE DEI POLLETTI

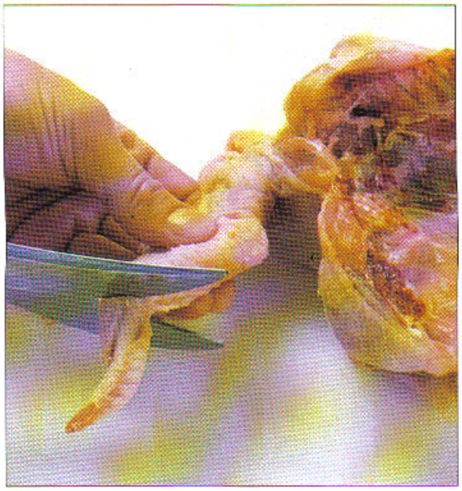
2 COTTURA DEI POLLETTI

3 PREPARAZIONE DELLA SALSA AI FUNGHI

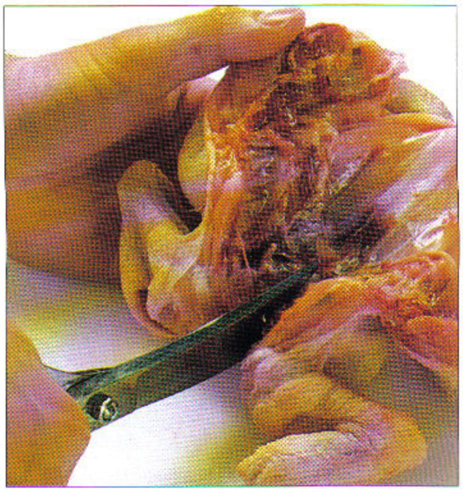
1 PREPARAZIONE DEI POLLETTI



1 Porre un polletto, con il petto verso il basso, sul piano da lavoro. Con il trinciapollo tagliare lungo la spina dorsale ed eliminarla.



2 Eliminare la pelle in eccesso e tagliare le estremità delle ali.



3 Aprire il polletto e staccare la forcella dello sterno. Pulire l'interno con carta da cucina.

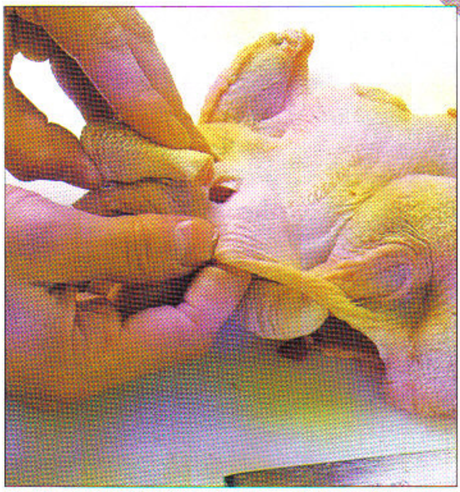


Usare entrambe le mani per esercitare maggiore pressione

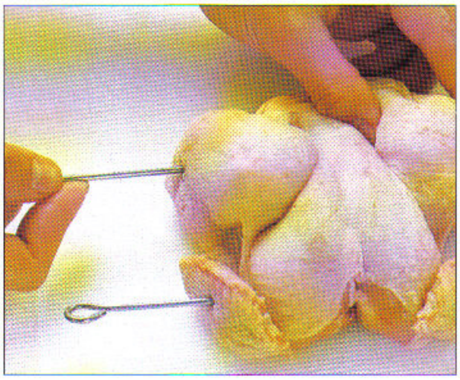
4 Girare il polletto con le cosce piegate verso l'interno. Premere fortemente con la mano contro il petto del volatile per spezzare la cassa toracica e appiattire così il polletto.

I CONSIGLI

"I piccoli volatili preparati in questo modo rimangono morbidi durante la cottura perché le ossa favoriscono la diffusione del calore. Se si usa un pollo di maggiori dimensioni, si dovrà ungerlo più volte con burro fuso."



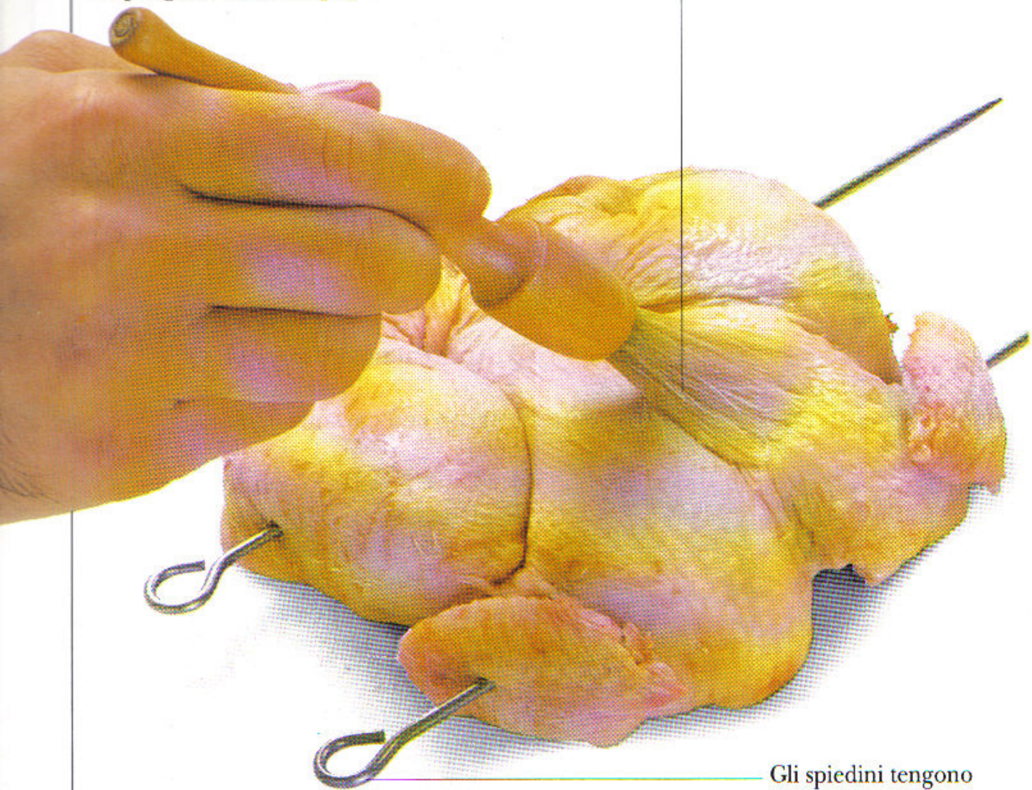
5 Praticare una lieve incisione nella pelle tra una delle cosce e la cassa toracica e infilarvi l'estremità della coscia. Ripetere l'operazione.



6 Infilare uno spiedino tra le ali del volatile per tenerle piatte. Infilare un secondo spiedino tra le cosce. Ripetere l'operazione con il secondo polletto.

2 COTTURA DEI POLLETTI

1 Scaldare il grill. Ungere la griglia di olio e far fondere in un piccolo tegame il burro. Spennellare i polletti con metà del burro fuso e cospargerli di sale e pepe.

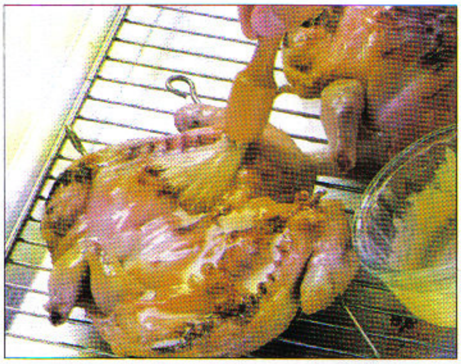


Il pennello permette di fare uno strato uniforme di grasso

Gli spiedini tengono i polletti piatti durante la cottura



2 Porre i polletti sulla griglia, con la parte della pelle verso l'alto. Tenere la griglia a circa 7,5 cm dal fuoco e cuocere i volatili per 15 minuti.



3 Girare i polletti con il forchettone, ungerli con il burro rimasto e continuare la cottura per altri 10 minuti.

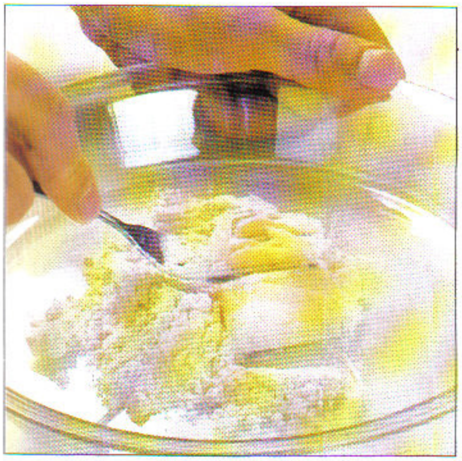


4 Voltare nuovamente i polletti e cospargerne la pelle con la senape, quindi distribuirvi il pangrattato. Far cuocere, con la parte della pelle verso il calore, per circa 10 minuti, fino a quando i volatili saranno teneri se punzecchiati con il forchettone.

!ATTENZIONE!

Se i polletti si scuriscono troppo velocemente durante la cottura, allontanare subito la griglia dalla fonte di calore.

3 PREPARAZIONE DELLA SALSA AI FUNGHI



1 In un piatto lavorare bene metà del burro con la farina utilizzando una forchetta.

Pulire i funghi con carta da cucina inumidita prima di affettarli



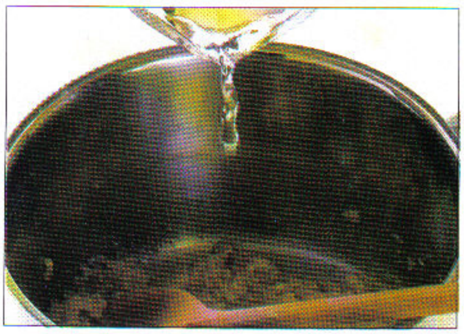
2 Pulire e affettare i funghi. Tritare finemente gli scalogni e l'aglio.



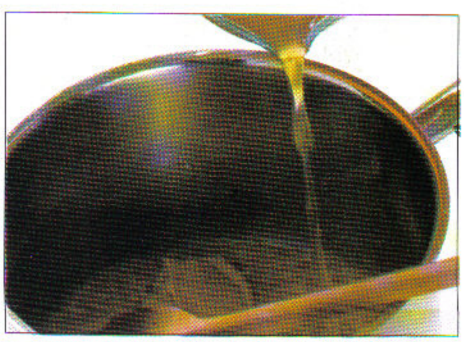
3 Far fondere metà del burro rimasto in un tegame di medie dimensioni. Unirvi i funghi e proseguire la cottura, mescolando occasionalmente, per circa 5 minuti.

I CONSIGLI

"L'impasto di farina e burro dovrebbe essere ben morbido per amalgamarsi con facilità. Se necessario, lavorare il burro brevemente con le mani per ammorbidirlo di più."



4 Sciogliere il burro restante in un altro tegame, unirvi gli scalogni e l'aglio e farli appassire. Irrorare con il vino bianco e l'aceto e far ridurre a circa 30 ml.



5 Unirvi la senape e il brodo e mescolare bene.



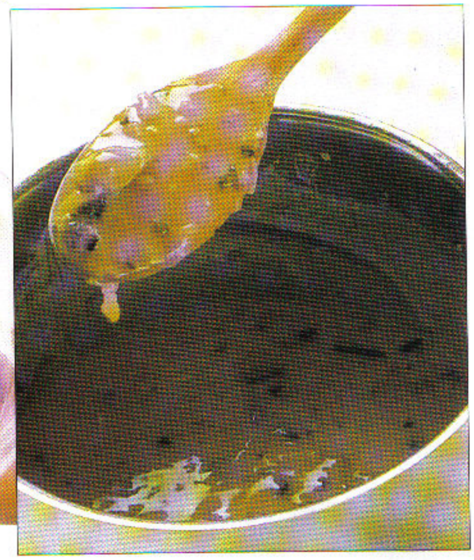
Unire i funghi dorati alla salsa e far cuocere per alcuni minuti

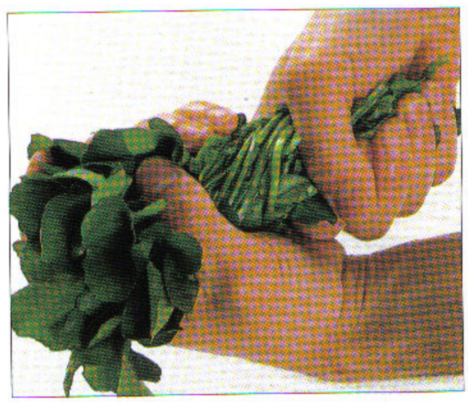
6 Aggiungervi anche i funghi e far cuocere per 5 minuti.

7 Unire ai funghi il composto di farina e burro, aggiungendone poco alla volta e amalgamandolo con la frusta. Aggiustare di sale e pepe.



Unire il composto di burro e farina a pezzetti, amalgamando con la frusta per ottenere una salsa dalla giusta consistenza





SERVIRE IN TAVOLA

Staccare le foglioline di crescione dai gambi. Togliere gli spiedini dai polletti e sistemare questi ultimi nei piatti, decorandoli con il crescione. Irrorarli con un poco della salsa, servendo il resto separatamente.



Il bouquet di crescione dà un tocco decorativo

Le patatine fritte, tagliate il più sottilmente possibile, sono un ottimo contorno. La scelta più indicata sono comunque le patate paglia, cioè tagliate a julienne e fritte in abbondante olio

SUGGERIMENTI UTILI

La salsa può essere preparata anche in anticipo, ma non più di 3 giorni prima, e tenuta, coperta, in frigorifero. I polletti possono essere preparati qualche ora prima, ma andranno cotti al momento.

VARIANTE

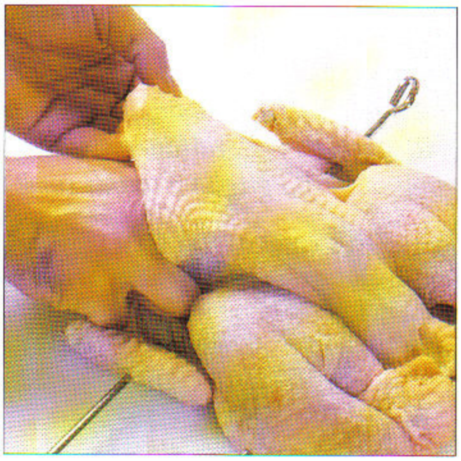
POLLO ALLA GRIGLIA CON BURRO ALLE ERBE

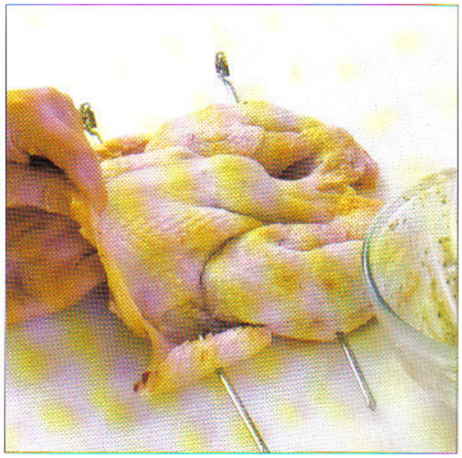
Un pollo di medie dimensioni può anch'esso essere preparato come i polletti. L'uso del burro alle erbe e all'aglio serve per tenere la carne più morbida, tanto è vero che si potrebbe anche eliminare la salsa ai funghi. Per servire, tagliare il pollo in 4 pezzi utilizzando il trinciapollo e il coltello da cucina, quindi guarnirlo con cerfoglio o dragoncello freschi.



Il burro alle erbe dà al piatto un aspetto invitante







1 Tagliare e appiattire il pollo come indicato nella ricetta di base, inserendo 2 grossi spiedini per mantenerlo piatto.
2 Tritare un mazzetto di dragoncello e uno di cerfoglio. Tritare finemente anche uno spicchio d'aglio. Con una forchetta lavorare bene le erbe tritate e 125 g di burro ammorbidito. Aggiustare di sale e pepe e irrorare con il succo di limone.

3 Con le mani staccare la pelle dai polletti, quindi, con un coltellino, sollevarla partendo dall'estremità superiore fino alle cosce.

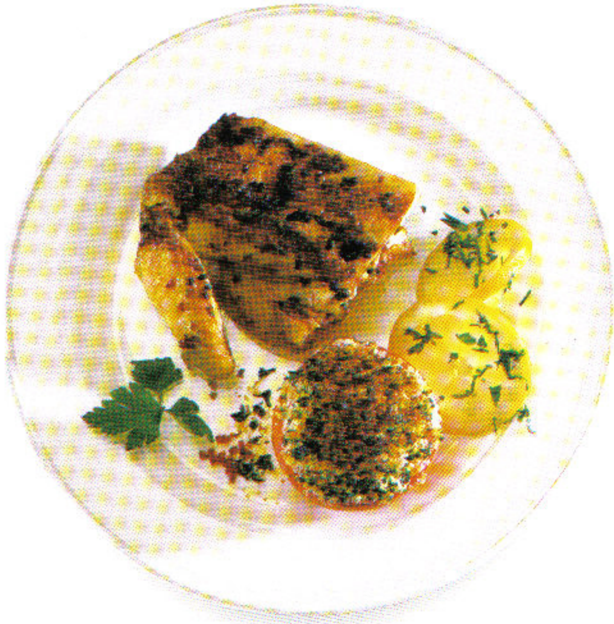
4 Distribuire metà del composto di erbe aromatiche tra la carne e la pelle delle cosce. Completare unendo il resto del burro sotto la pelle del petto.
5 Cuocere il pollo come indicato, non usando senape e pangrattato.
Far cuocere per 20 minuti con la parte della pelle verso l'alto, per 15 minuti con la pelle verso il basso e infine per 10-15 minuti rigirandolo spesso.

POLLO ALLA DIAVOLA

DOSI PER 4 PERSONE — PREPARAZIONE 20-25 MINUTI* — COTTURA 35-50 MINUTI

UTENSILI





I peperoncini piccanti sono sicuramente i protagonisti di questa saporita ricetta, di cui hanno persino ispirato il nome. L'eliminazione della spina dorsale permette di appiattire meglio il pollo, che andrà lasciato riposare in una marinata di succo di limone, peperoncino e pepe. I pomodori ricoperti di pangrattato aromatizzato e unti d'olio vengono cotti alla griglia e serviti come contorno.

SUGGERIMENTI UTILI

Il pollo può anche essere lasciato nella marinata per un giorno intero: in questo caso sarà più piccante. Cuocere i pomodori alla griglia solo al momento di servire in tavola.

* *più 8 ore di marinatura*

COSA COMPERARE

1 piccolo pollo (peso circa 1,4 kg), 4 limoni
2 peperoncini rossi piccanti
30 ml di olio d'oliva, più quello per la griglia
sale, pepe nero macinato al momento
Per i pomodori alla griglia
2 grossi pomodori (peso complessivo circa 500 g)
5-7 foglie di prezzemolo liscio
2 spicchi d'aglio, 30 g di pangrattato
1 cucchiaio di olio d'oliva, sale e pepe

INGREDIENTI



** si può utilizzare anche peperoncino in polvere
*** o prezzemolo a foglia riccia

SEQUENZA DI LAVORO

1 PREPARAZIONE DEL POLLO

2 MARINATURA DEL POLLO

3 PREPARAZIONE DEI POMODORI

4 COTTURA DEL POLLO E DEI POMODORI

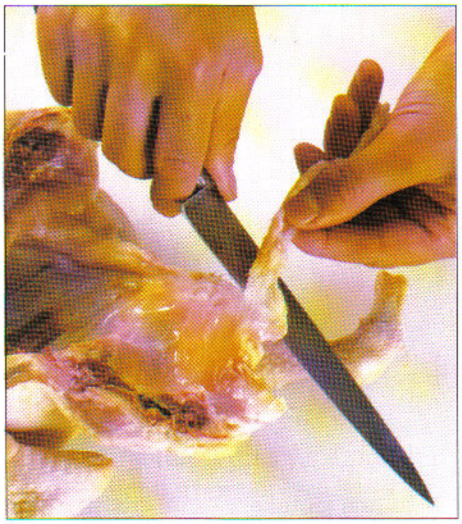
I CONSIGLI

"Il pollo alla diavola è adatto per la cottura al barbecue: in questo caso, i pomodori vanno cotti separatamente, su una placca da forno. Bisognerà allora insaporirli con il composto aromatico e passarli in forno a 200 °C per 10-12 minuti."

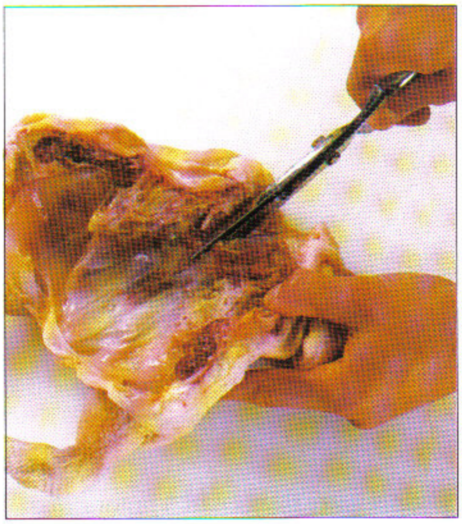
1 PREPARAZIONE DEL POLLO

1 Porre il pollo con il petto verso il basso sul tagliere. Con il trinciapollo tagliare lungo la spina dorsale.

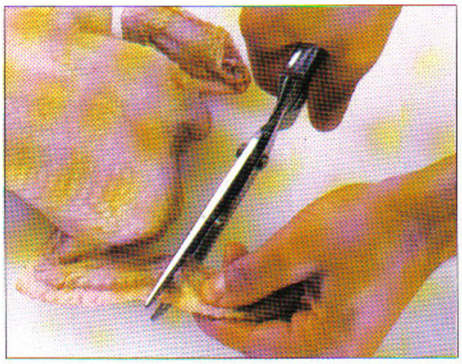




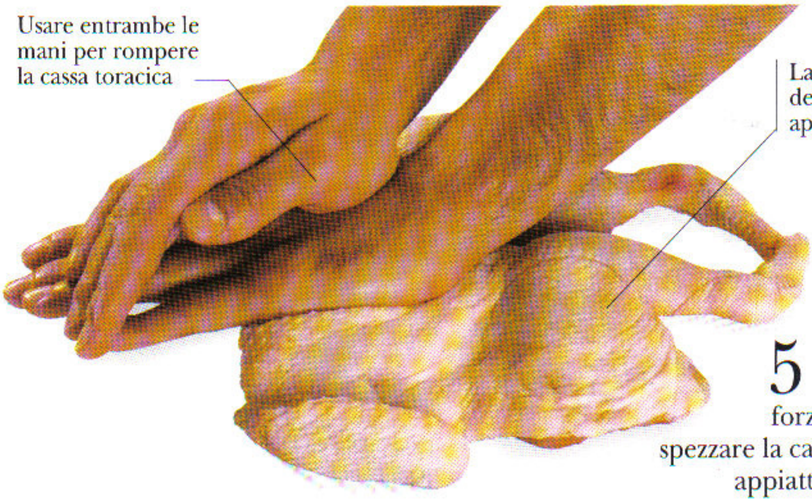
2 Eliminare la spina dorsale e, utilizzando il coltello da cucina, staccare i lembi di pelle penzolanti.



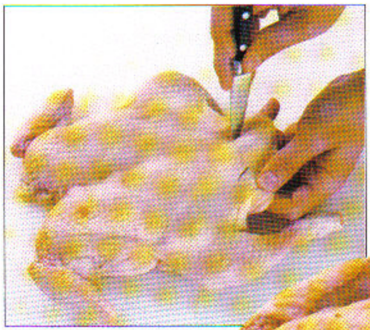
3 Aprire con forza il volatile e, con il trinciapollo, staccare la forcella dello sterno. Pulire bene il pollo dentro e fuori con carta da cucina.



4 Voltare il pollo, staccare le estremità delle ali ed eliminarle. Piegare le cosce verso l'interno.

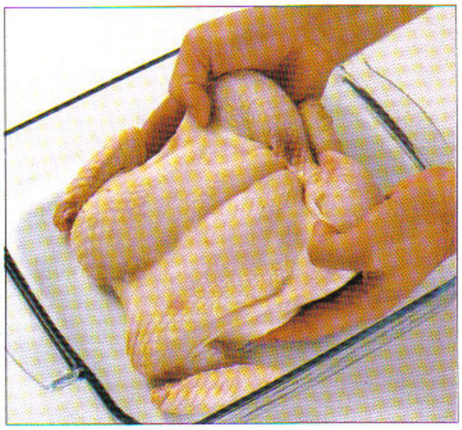


5 Con la mano premere con forza il pollo per spezzare la cassa toracica e appiattire il volatile.





6 Con un coltellino, praticare un'incisione nella pelle tra le cosce e la cassa toracica, e infilarvi l'estremità della zampa.

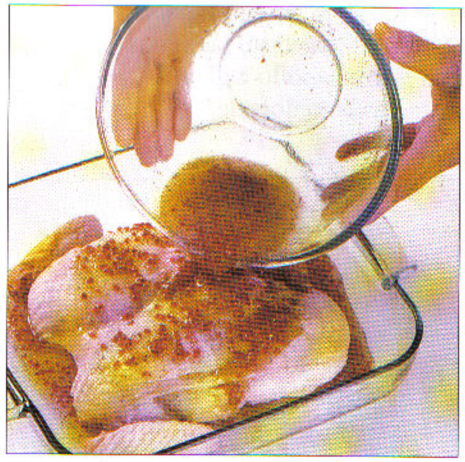


7 Tenendo le cosce ferme, porre il pollo appiattito nella teglia.

2 MARINATURA DEL POLLO







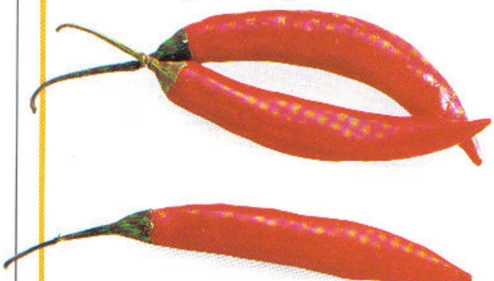
1 Spremere il succo di 3 limoni, ottenendo circa 25 ml di succo. Privare di picciolo e semi i peperoncini (vedi riquadro qui sotto), quindi tritarli.

2 In una ciotola lavorare con la frusta il succo di limone, i peperoncini tritati oppure quelli in polvere, l'olio, sale e 2 cucchiaini di pepe nero macinato al momento.

3 Versare la marinata sul pollo, coprirlo e lasciarlo riposare in frigo almeno 8 ore, girandolo di tanto in tanto in modo che si insaporisca uniformemente.

COME MONDARE E TAGLIARE I PEPERONCINI FRESCHI

I peperoncini rossi freschi devono essere tritati finemente in modo che il loro sapore piccante si distribuisca su tutta la pietanza. Se si preferisce un gusto più piccante, vanno utilizzati anche i semi. Visto che possono provocare irritazioni cutanee, è meglio riparare le mani con guanti di gomma.



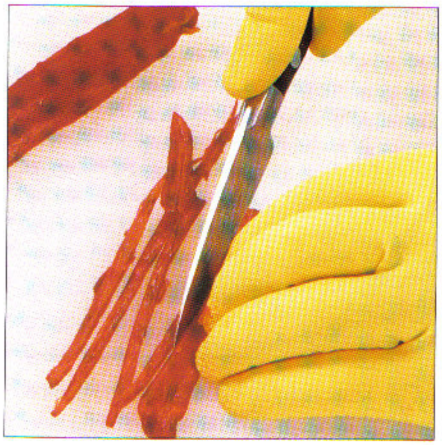




Togliere tutti i semi se si vuole un gusto meno piccante

1 Tagliare i peperoncini per il lungo a metà, usando un coltellino affilato. Eliminare picciolo, nervature e semi.



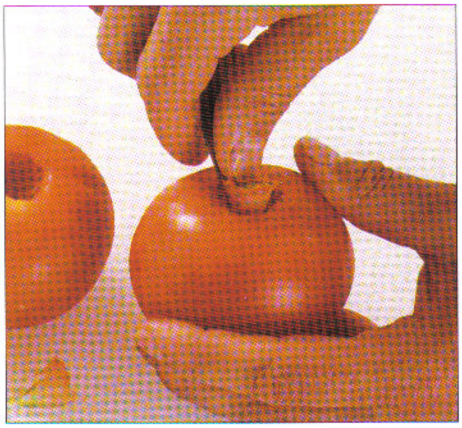


2 Tenere i peperoncini con la parte tagliata verso l'alto e tagliarli finemente con un coltellino.

3 Raccogliere le listarelle di peperoncino e tagliarle trasversalmente per ottenere minuscoli dadini.



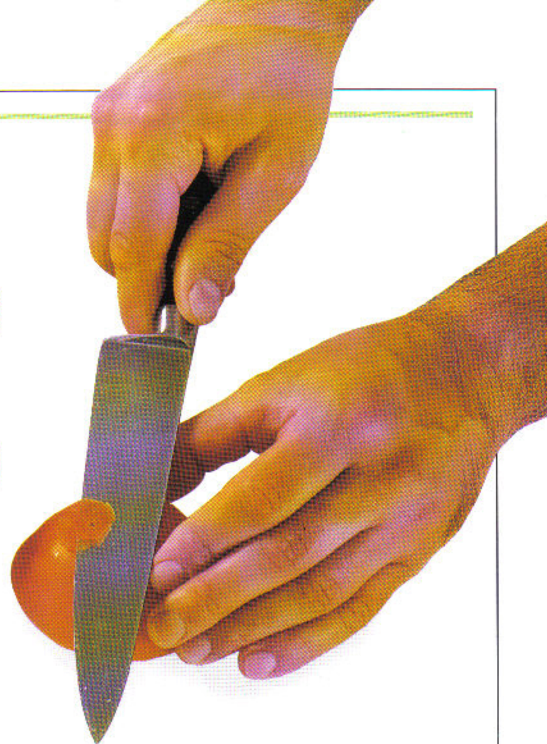
3 PREPARAZIONE DEI POMODORI



1 Togliere il picciolo ai pomodori e tagliarli orizzontalmente a metà con il coltello da cucina.



I pomodori a metà sono pronti per la farcia aromatica



2 Se necessario, tagliare una sottile fettina sul fondo dei pomodori per poterli mantenere ritti. Porli da parte.



Staccare delicatamente le foglie dai gambi

Il prezzemolo darà una nota di colore e sapore ai pomodori



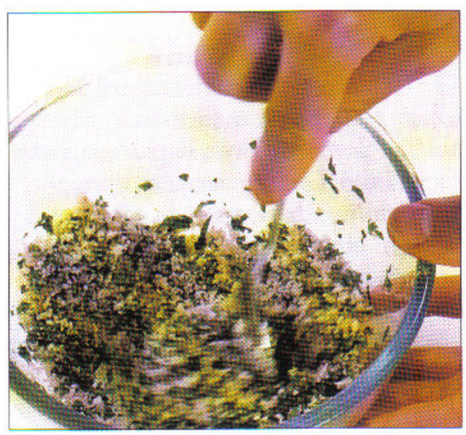
3 Staccare le foglioline di prezzemolo dai gambi, tenendone da parte qualche rametto intero per la decorazione. Porre le foglioline sul tagliere e tritarle finemente.



4 Porre la lama del coltello da cucina, di costa, su ogni spicchio d'aglio e premere con forza. Staccare la pellicina e tritare l'aglio finemente.



5 Porre il prezzemolo tritato, l'aglio, il pangrattato e l'olio in una piccola ciotola, aggiustare generosamente di sale e pepe nero macinato al momento.

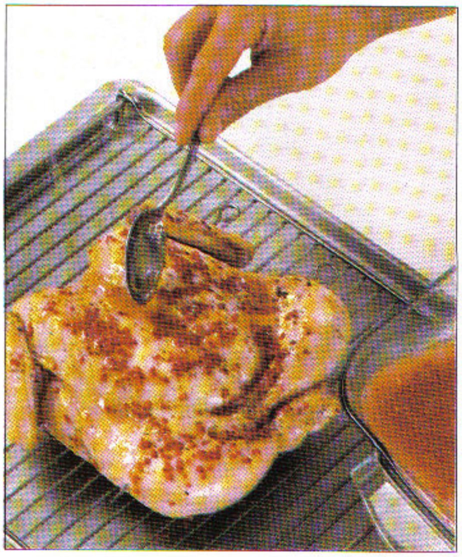


6 Mescolare bene il tutto in modo da ottenere un composto omogeneo e tenerlo da parte.

4 COTTURA DEL POLLO E DEI POMODORI

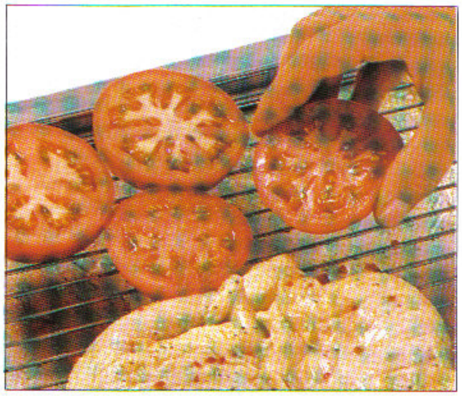






1 Accendere il grill. Togliere il pollo dalla marinata, tenendo da parte il liquido per bagnare il volatile durante la cottura. Passare uno spiedino tra le ali del pollo in modo da tenerlo ben piatto. Passare un altro spiedino tra le cosce.

2 Ungere d'olio la griglia e porvi il pollo, con la parte della pelle rivolta verso l'alto. Cuocerlo per circa 15-20 minuti, tenendolo a 10 cm dal calore e bagnandolo di tanto in tanto con la marinata.



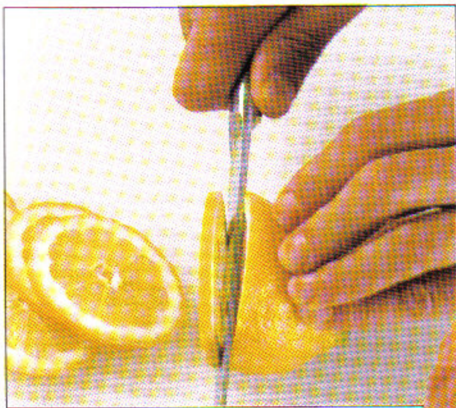
3 Togliere la griglia dal calore e girare il pollo, quindi disporvi anche i pomodori, con la parte tagliata verso l'alto. Continuare la cottura per 10-15 minuti, bagnando il pollo di tanto in tanto.



4 Girare nuovamente il pollo e distribuire il composto aromatico sui pomodori. Continuare la cottura per 10-15 minuti, bagnando il pollo di tanto in tanto, fino a quando la pelle sarà ben secca e, se punzecchiata, la carne della coscia emetterà un liquido trasparente. I pomodori dovrebbero essere ben dorati in superficie; se necessario, cuocerli per qualche minuto in più.

I CONSIGLI

"Se la pelle del pollo si scurisce troppo velocemente durante la cottura, girare di nuovo il pollo in modo che la pelle sia più lontana dal calore."



5 Mentre il pollo cuoce, tagliare il limone rimasto a fettine e tenerle da parte per la decorazione finale.

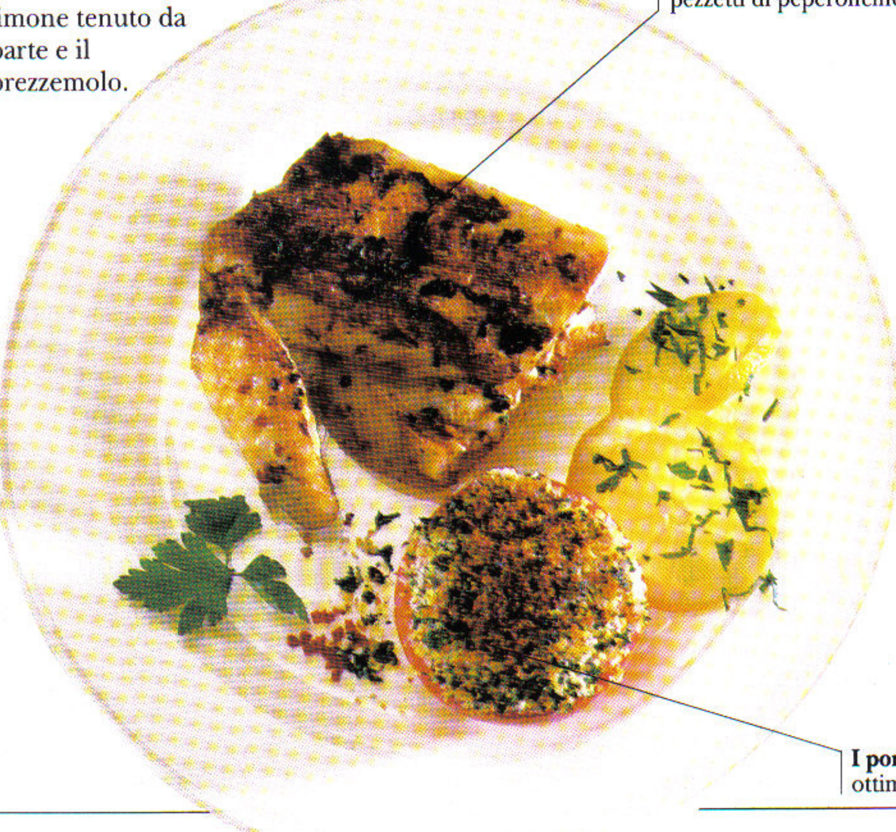


Tagliare il pollo trasversalmente per ottenere porzioni uguali

6 Togliere gli spiedini dal volatile. Tenendo il pollo con il forchettone, rompere con il trinciapollo la cassa toracica, dividendo così il pollo a metà. Tagliare ogni metà in modo da ottenere 4 porzioni.

SERVIRE IN TAVOLA

Porre il pollo e i pomodori in piatti caldi. Decorare con il limone tenuto da parte e il prezzemolo.



La pelle del pollo, dorata e croccante, è screziata da pezzetti di peperoncino

I pomodori alla griglia sono un ottimo contorno per questa ricetta

VARIANTE

COSCE DI POLLO AL ROSMARINO

Un piatto delizioso, ottimo anche per un picnic o per un pranzo a buffet. Allo stesso modo si possono preparare anche le ali del pollo.



1 Sostituire il pollo con 8 cosce e preparare una marinata a base di erbe aromatiche e aglio al posto del composto piccante: pelare e tritare finemente 3 spicchi d'aglio, staccare gli aghi da 8-10 rametti di rosmarino e tritarli finemente.

2 In una ciotola unire aglio e rosmarino, il succo di un limone, 75 ml di olio d'oliva e pepe nero a piacere. Marinarvi le cosce come indicato.

3 Togliere le cosce dalla marinata, cospargerle di sale e cuocerle alla griglia per circa 20-30 minuti, girandole e bagnandole di tanto in tanto con la marinata.

4 Non preparare i pomodori alla griglia. Sistemare le cosce su un piatto da portata e circondarle con i pomodori a fettine, salati e cosparsi con poco olio extravergine d'oliva, succo di limone e prezzemolo tritato.



GAI SATAY

DOSI PER 4 PERSONE | PREPARAZIONE 20-40 MINUTI* | COTTURA 6-8 MINUTI

UTENSILI



ciotole



coltello per disossare**



coltello da cucina**



bastoncini



dodici spiedini di bambù da 20 cm



tagliere

** possono essere sostituiti da una mannaia



Il latte di cocco e una saporita salsa di pesce danno un tocco particolare a questa versione thailandese del satay, piatto indonesiano a base di pollo tagliato a pezzi e disposto su spiedini di bambù.

SUGGERIMENTI UTILI

La salsa può essere preparata con un giorno d'anticipo. Il pollo va lasciato nella marinata fino a un massimo di 12 ore, in frigorifero. La carne deve invece essere cotta al momento del consumo.

** più 2-12 ore di marinatura*

COSA COMPERARE

6 cosce di pollo (peso complessivo circa 1 kg)
insalata di cetrioli e peperone (vedere riquadro a pag. 34)
Per la marinata
2 spicchi d'aglio, 150 ml di latte di cocco conservato
2 cucchiai di coriandolo macinato
1 cucchiaio di cumino in polvere
1 cucchiaio di curcuma, olio di semi per la griglia
Per la salsa
8-10 rametti di coriandolo fresco, succo di 1 limone
3 cucchiai di zucchero di canna
30 ml di salsa di pesce, 45 ml di salsa di soia
1 cucchiaino di peperoncino sbriciolato

INGREDIENTI



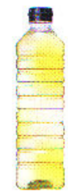
spicchi d'aglio



cosce di pollo ***



coriandolo



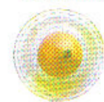
olio di semi



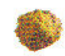
zucchero di canna



latte di cocco



succo di limone



cumino in polvere



curcuma in polvere



salsa di soia



coriandolo macinato



salsa di pesce



peperoncino sminuzzato

*** si possono usare anche petti di pollo disossati

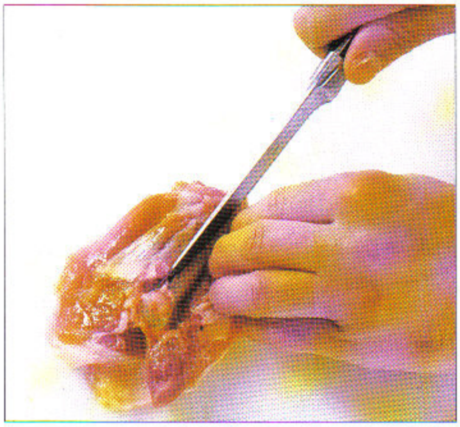
SEQUENZA DI LAVORO

1 PREPARAZIONE E MARINATURA DEL POLLO

2 PREPARAZIONE DELLA SALSA

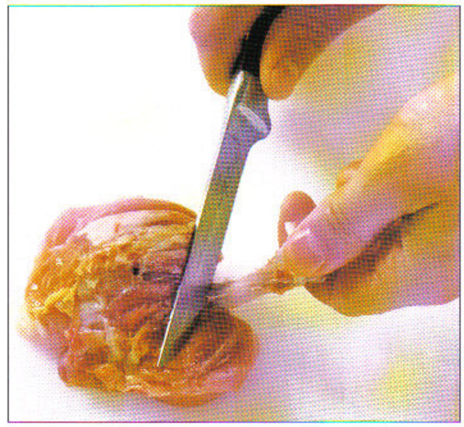
3 PREPARAZIONE E COTTURA DEGLI SPIEDINI

1 PREPARAZIONE E MARINATURA DEL POLLO



1 Con il coltello per disossare praticare un profondo taglio sulla parte inferiore di ogni coscia di pollo.

2 Liberare a una estremità la carne dall'osso, quindi raschiarla via fino a raggiungere l'altra estremità, poi staccarla completamente.









4 Preparare la marinata: schiacciare bene ogni spicchio d'aglio con la lama del coltello tenuta di costa, quindi pelarlo e tritarlo.

3 Porre le cosce sul tagliere e tagliare ognuna in 6 pezzi uguali, eliminando grasso e tendini.



5 Unire aglio, latte di cocco, coriandolo, cumino e curcuma in una capiente ciotola, quindi mescolare bene il tutto.

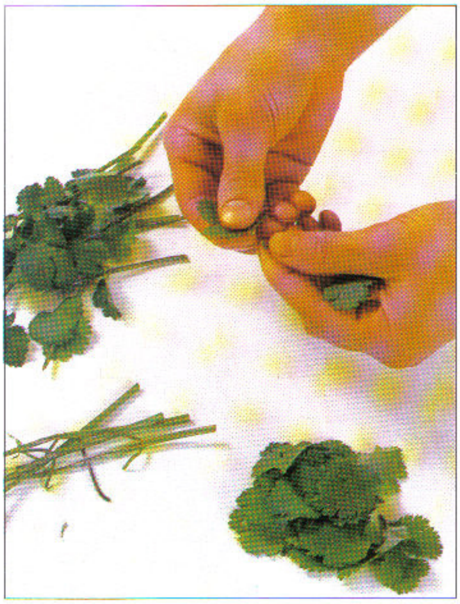
6 Porre i pezzetti di pollo nella marinata e mescolare bene. Chiudere la ciotola con pellicola trasparente e lasciare marinare la carne per 2-12 ore.

I CONSIGLI

"Se il pollo verrà lasciato nella marinata per più di 2 ore, coprirlo e porlo in frigorifero."

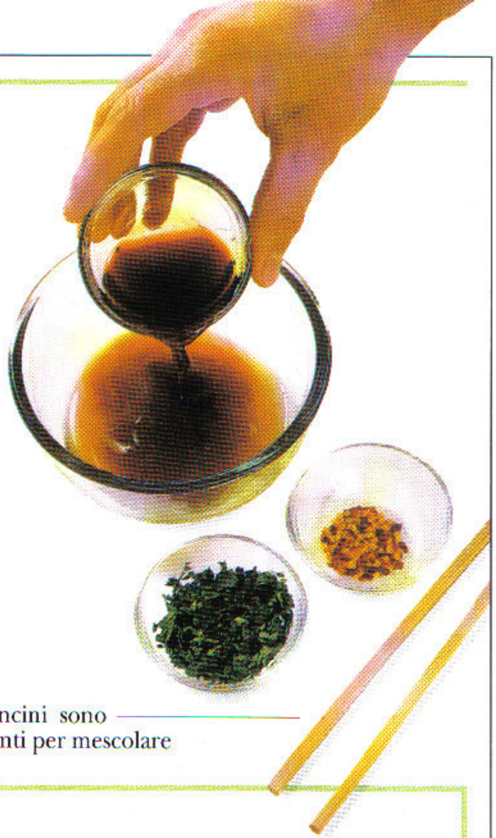


2 PREPARAZIONE DELLA SALSA



1 Staccare dai gambi le foglie di coriandolo, tenendone da parte qualcuna per la decorazione. Tritare le altre grossolanamente sul tagliere.

2 In una piccola ciotola unire il succo di limone, lo zucchero di canna, la salsa di pesce, la salsa di soia, il peperoncino sbriciolato e il coriandolo sminuzzato, e mescolare bene per amalgamare il tutto.



I bastoncini sono eccellenti per mescolare

INSALATA DI CETRIOLI E PEPERONE



Questa insalata, semplice e deliziosa, diventerà tanto più saporita quanto più a lungo verrà lasciata a marinare.

DOSI PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE 15-20 MINUTI*

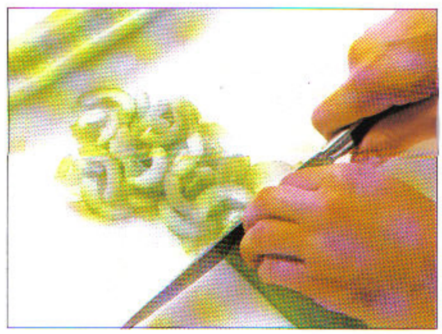
** più almeno 1 ora di marinatura*

COSA COMPERARE

- 1 cetriolo
- 1 peperone rosso
- 125 g di zucchero semolato
- 125 ml di aceto di riso
- sale



1 Unire in una casseruolina 125 ml di acqua, lo zucchero e una generosa presa di sale. Portare a bollore, mescolando con i bastoncini, finché lo zucchero si sarà ben sciolto.



2 Pelare il cetriolo e privarlo delle estremità. Tagliarlo a metà nel senso della lunghezza ed eliminare i semi utilizzando un cucchiaino. Tagliare quindi ogni metà a fettine.



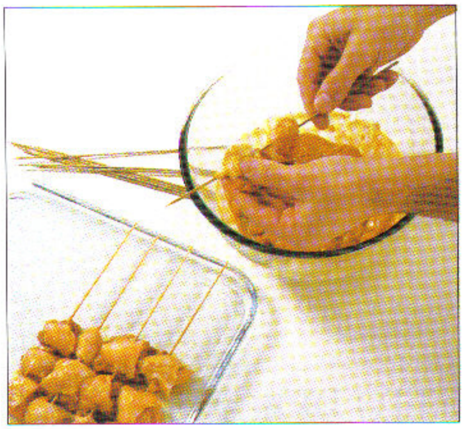
Per un'insalata più dolce usare mezzo peperone

3 Tagliare il peperone a metà, indossando dei guanti di gomma, e privarlo di semi e nervature interne. Ridurre quindi ogni metà a striscioline molto sottili.



4 Porre in una ciotola il cetriolo, il peperone e la salsina di condimento. Coprire e lasciare riposare in frigorifero per almeno un'ora e per un massimo di 4 ore.

3 PREPARAZIONE E COTTURA DEGLI SPIEDINI



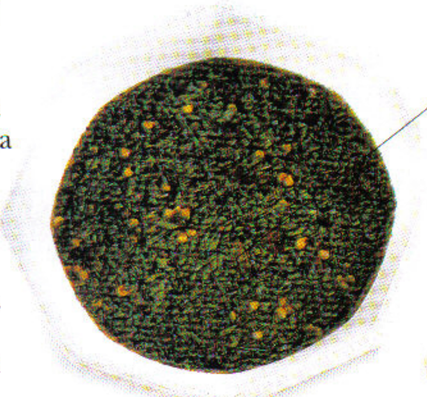


1 Porre gli spiedini di bambù a bagno in acqua fredda, in modo che durante la cottura non brucino, e lasciarveli per almeno 30 minuti, quindi sgrondarli bene. Far scaldare la griglia e ungerla. Ripartire equamente i pezzetti di pollo.

2 Sistemare gli spiedini, con la parte della pelle verso l'alto, sulla griglia unta d'olio. Porre la griglia ad almeno 7 cm dalla fiamma e far cuocere la carne per 4-5 minuti, fino a quando inizierà a dorarsi. Girare gli spiedini di pollo e continuare la cottura per altri 2-3 minuti.

SERVIRE IN TAVOLA

Sistemare gli spiedini di pollo su un piatto da portata caldo, decorare con le foglie di coriandolo tenute da parte e servire con la salsa. A piacere, accompagnare con l'insalata.



La salsa ha un sapore dolce e piccante al contempo





Il pollo deve essere ben dorato

V A R I A N T E

YAKITORI

SPIEDINI DI POLLO ALLA GIAPPONESE

Un pasto tipico giapponese comprende almeno un piatto alla griglia, di pollo o di pesce. Un barbecue all'aperto è la soluzione ideale, ma va benissimo anche un grill in casa.



1 Non utilizzare la marinata e la salsa. Preparare le cosce di pollo seguendo le indicazioni della ricetta principale.

2 Preparare una salsa di soia dolce: portare a ebollizione 125 ml di salsa di soia giapponese, 60 ml di saké e 3 cucchiai di zucchero, continuando la cottura fino a quando lo zucchero si è sciolto.

3 Preparare la salsa come indicato, senza il peperone. Mettere a bagno gli spiedini.

4 Mondare 6 cipollotti e affettarli. Infilzare sugli spiedini pezzi di pollo e di cipollotti alternati, iniziando e finendo con il pollo.

5 Cuocere gli spiedini, con la parte della pelle verso l'alto, per 2 minuti, quindi spennellarli con la salsa di soia. Continuare la cottura per circa 3 minuti, girandoli una sola volta ma spennellandoli spesso con la salsa, fino a quando il pollo avrà un aspetto lucido e glassato.

6 Deglassare il grasso e unirlo alla salsa di soia rimasta. Portare a bollore e versare in ciotoline. Servire gli spiedini, accompagnandoli con la salsa di soia e l'insalata.

Coppa di maiale alla griglia con scalogno brasato

Un piatto rustico e saporito, dove la coppa di maiale trova nel gusto intenso dello scalogno la giusta contrapposizione.

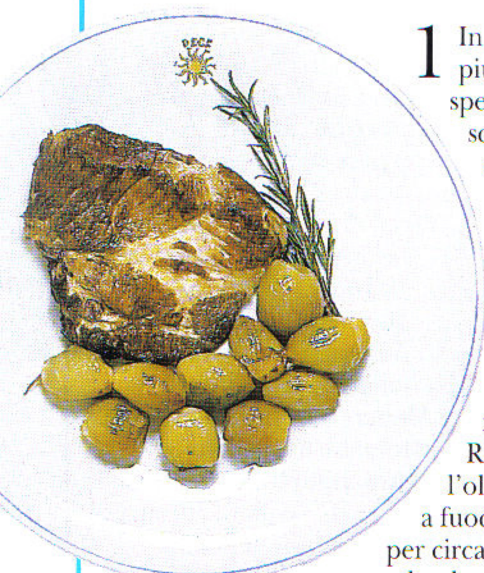
Dosi per 4 persone

Preparazione 10 minuti

Cottura 20 minuti

Cosa comperare

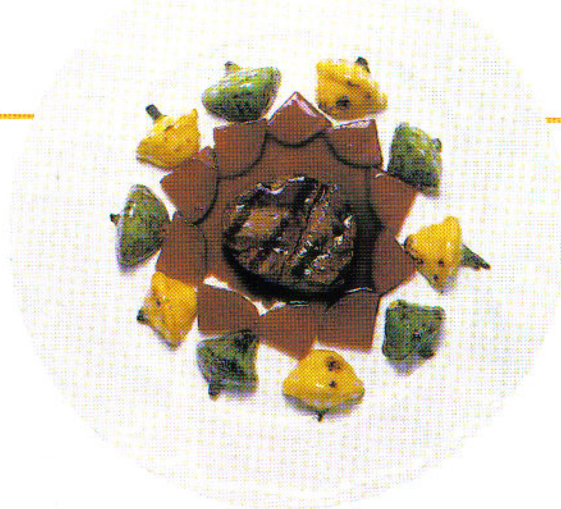
4 fette di coppa di maiale da 180 g cad.
800 g di scalogno
3 dl d'olio d'oliva
salvia
rosmarino
sale fino
pepe bianco



1 In una casseruola piuttosto larga e a fondo spesso disporre tutti gli scalogni, che saranno stati precedentemente pelati, salati e pepati abbondantemente, quattro foglie di salvia, passate delicatamente con un foglio di carta da cucina, e un paio di rametti di rosmarino. Ricoprire il tutto con l'olio d'oliva e far cuocere a fuoco piuttosto moderato per circa 18, 20 minuti, mescolando spesso con un cucchiaio di legno, sino a quando gli scalogni risulteranno perfettamente cotti.

2 Durante la cottura dello scalogno, cuocere la coppa di maiale alla griglia, girandola una sola volta con un forchettone, quindi salarla.

3 Disporre la coppa di maiale cotta alla griglia nei singoli piatti, preferibilmente preriscaldati, contornarla con gli scalogni, guarnire con qualche rametto di rosmarino e servire la preparazione subito in tavola, ben calda.



Filetto di bue con boccioli di zucchina

Un succoso filetto di bue ha come contorno deliziosi boccioli di zucchina, altro nome con cui sono conosciute le "Patty pan", una varietà di zucchina di colore giallo o verde, dalla forma singolare.

Dosi per 4 persone

Preparazione 25 minuti

Cottura 20 minuti

Cosa comperare

12 boccioli di zucchina *
4 fette di filetto di bue (100 g cad.)
1 barbabietola
2 tazze di demi-glace
2 bicchieri di vino rosso
burro
sale e pepe

** o 2 zucchine*

1 Scottare i filetti sulla piastra ben calda, quindi porli in un recipiente, salarli, coprirli con il vino rosso e lasciarli riposare. Sciacquare i boccioli di zucchina, asciugarli e dividerli a metà nel senso della lunghezza. In una larga padella far sciogliere 30 g di burro, prima che spumeggi unire i boccioli, salarli e rosolarli per qualche minuto avendo cura di non cuocerli troppo.

2 Portare sul fuoco la salsa demi-glace e farla ridurre di circa la metà. Estrarre quindi le fette di filetto dal vino. Salarle e peparle. Unire il vino della marinata alla salsa demi-glace. Distribuire i filetti nei singoli piatti e irrorarli con la salsina preparata. Intorno disporvi la barbabietola tagliata a fettine piuttosto sottili, quindi i boccioli di zucchina. Servire immediatamente in tavola.

AGNELLO CON COULIS DI PEPERONI

Un raffinato coulis di peperoni rossi lega armoniosamente in questa preparazione deliziosi tortini di verdure e costolette di agnello alla griglia.

DOSI PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE 40 MINUTI

COTTURA 30 MINUTI

COSA COMPERARE

12 costolette di agnello

1 zucchina gialla, 1 zucchina verde

3 pomodori, 1 melanzana

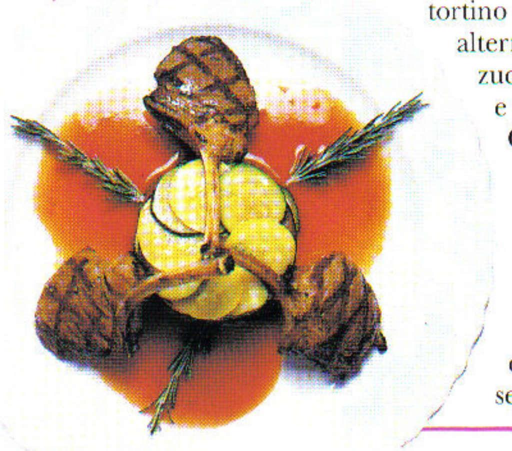
1 cipolla, 3 peperoni rossi, 1,5 dl di panna

olio d'oliva, 1 bicchiere di vino bianco

sale, pepe

1 Privare la melanzana del picciolo, lavarla bene, quindi tagliarla a fette nel senso della larghezza. Sistemare queste ultime in uno scolapasta, coprirle di sale e lasciarle riposare per 30 minuti in modo che perdano l'acqua amarognola di vegetazione. Preparare nel frattempo la salsa: mondare i peperoni, lavarli e tagliarli a dadini. Fare scaldare in una casseruola 5 cucchiai di olio d'oliva, unirvi la cipolla, mondata e tritata, poi i peperoni, salare e irrorare con il vino bianco. Abbassare la fiamma e far cuocere. Unirvi la panna, quindi frullare e aggiustare di sale.

2 Sciacquare le melanzane. Tagliare anche i pomodori e le zucchine a fettine, nel senso della larghezza. Far rosolare tutte le verdure in olio d'oliva bollente, poi porle su carta da cucina in modo che perdano l'unto in eccesso e cospargerle di sale. Formare in ogni piatto un tortino di verdure alternando fette di zucchina, melanzana e pomodoro. Cuocere alla griglia le costolette, salarle e peparle, quindi disporne tre per ogni piatto. Nappare con la salsa e servire.



SALSICCIA ALLA GRIGLIA CON VERDURE

Verdure saporite accompagnano una salsiccia aromatizzata in questa proposta, dove la cottura alla griglia è l'elemento che accomuna il tutto.

DOSI PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE 30 MINUTI

COTTURA 15 MINUTI

COSA COMPERARE

1 zucchina, 200 g di zucca mondata

1 carota, 8 funghi

1 cespo di radicchio, 150 g di taccole

4 piccoli pomodori

300 g di salsiccia aromatizzata ai semi di finocchio

olio extravergine d'oliva

1 rametto di rosmarino, 2 rametti di timo

1 spicchio d'aglio, sale

1 Preparare per prima cosa l'olio aromatizzato, ponendo in infusione in un bicchiere di olio extravergine d'oliva il rosmarino, il timo e lo spicchio d'aglio a fettine.



2 Preparare le verdure: raschiare con cura e spuntare la carota, spuntare la zucchina, mondare e sfogliare il radicchio. Lavarle, quindi tagliare i primi due ortaggi a fettine sottili. Tagliare anche la zucca a fettine. Mondare i funghi, lavarli e affettarli.

3 Spuntare le taccole, poi lavarle. Scaldare una griglia, tagliare a metà la salsiccia nel senso della lunghezza, cospargere di olio e far cuocere alla griglia. Unire le verdure e cuocere molto bene. A fine cottura, aggiustare di sale a piacere.

4 Distribuire verdure e salsiccia nei piatti, porre al centro di ognuno un pomodoro lavato e tagliato decorativamente, irrorare con l'olio aromatizzato, guarnire a piacere e servire immediatamente in tavola.

GUARDA e CUCINA

FABBRI EDITORI